

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Θερμίδες	2066,3 ± 299,0	2040,1 ± 236,4	2031,4 ± 266,4
Θερμίδες από λίπος	710,8 ± 147,6	710,2 ± 160,5	696,3 ± 239,2
Θερμίδες κορεσμένων λιπαρών	240,6 ± 74,3	221,8 ± 69,0	224,2 ± 95,5

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Πρωτεΐνες (gr)	83,1 ± 19,8	90,1 ± 20,8	80,8 ± 31,9
Γραμμάρια πρωτεΐνης ανα κιλό βάρος Kg	1,4 ± 0,4	1,5 ± 0,4	1,4 ± 0,6
Υδατάνθρακες (gr)	250,8 ± 49,5	242,4 ± 58,0	253,0 ± 64,1
Γραμμάρια υδατανθράκων ανα κιλό βάρους	4,1 ± 1,0	4,0 ± 1,0	4,2 ± 1,1
Φυτικές ίνες (gr)	25,6 ± 7,3	23,1 ± 9,1	22,2 ± 8,6**
Υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες (gr)	3,9 ± 1,9	4,7 ± 4,2	3,4 ± 2,1*
Αδιάλυτες φυτικές ίνες (gr)	15,1 ± 6,3	13,0 ± 3,8	12,8 ± 4,4*
Ζάχαρη (gr)	106,2 ± 41,7	115,1 ± 57,3	97,1 ± 55,1
Μονοζακχαρίτες (gr)	24,9 ± 10,3	25,4 ± 15,3	28,0 ± 17,1
Διζακχαρίτες (gr)	36,9 ± 17,7	34,4 ± 15,9	35,8 ± 19,8
Άλλοι υδατάνθρακες (gr)	110,1 ± 36,5	96,2 ± 40,4	122,8 ± 40,6

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Ολικό λίπος (gr)	79,0 ± 16,4	79,0 ± 18,0	77,4 ± 26,6
Κορεσμένα λιπαρά (gr)	27,7 ± 10,9	24,6 ± 7,7	24,9 ± 10,6
Μονοακόρεστα λιπαρά (gr)	34,0 ± 8,6	35,7 ± 11,6	34,9 ± 12,8
Πολυακόρεστα λιπαρά (gr)	7,1 ± 2,6	8,0 ± 2,1	7,8 ± 3,3
Trans λιπαρά (gr)	1,4 ± 1,2	1,0 ± 1,0	1,8 ± 2,7
Χοληστερόλη (gr)	202,6 ± 66,9	207,6 ± 81,6	191,2 ± 138,2
Νερό (gr)	1816,4 ± 655,1*	2144,7 ± 630,4*	1837,7 ± 709,4
Στάχτη (gr)	15,0 ± 3,4	15,6 ± 2,9	13,3 ± 3,7

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
	Βιταμίνη A mg RE	782 ± 647,1	681,5 ± 797,2
Β-καροτένιο (μg)	2230,3 ± 2749,0	2273,7 ± 3871,4	1438,0 ± 847,2
Βιταμίνη B1 (mg)	1,7 ± 0,3	1,6 ± 0,4	1,7 ± 0,5
Βιταμίνη B2 (mg)	1,9 ± 0,6	1,8 ± 0,3	1,8 ± 0,6
Βιταμίνη B3 (mg)	23,1 ± 9,0*	27,9 ± 10,0*	25,2 ± 13,7
Βιταμίνη B6 (mg)	2,1 ± 0,6	2,2 ± 0,6	2,0 ± 1,0
Βιταμίνη B12 (μg)	3,8 ± 1,5	4,8 ± 4,7	3,1 ± 2,4
Βιοτίνη (μg)	25,1 ± 8,6	26,0 ± 8,0	23,9 ± 12,0
Βιταμίνη C (mg)	363,5 ± 220,5	491,5 ± 381,0	307,4 ± 304,9
Βιταμίνη D (IU)	204 ± 115,2	168,7 ± 97,2	176,1 ± 120,7
Βιταμίνη D (mg)	7,7 ± 13,2	4,2 ± 2,4	4,4 ± 3,0
Βιταμίνη E (IU)	10,4 ± 3,0**	13,0 ± 3,6**	10,4 ± 4,1*
Βιταμίνη E (mg)	10,3 ± 2,6*	12,0 ± 3,3 *	10,5 ± 4,3*
Φολικό (μg)	501,7 ± 148,7	483,4 ± 173,4	484,3 ± 198,5
Βιταμίνη K (μg)	43,7 ± 34,7	55,4 ± 84,7	36,2 ± 30,5
Παντοθενικό οξύ (mg)	5,7 ± 1,6	6,1 ± 2,1	5,2 ± 1,9

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
	Ασβέστιο (mg)	872,3 ± 395,9	799,5 ± 314,5
Χρόμιο (μg)	51,9 ± 176,4	19,1 ± 8,6	19,6 ± 11,8
Χλώριο (mg)	819,8 ± 552,5	789,3 ± 563,9	757,0 ± 567,1
Χαλκός (mg)	1,5 ± 0,4	1,6 ± 0,4	1,3 ± 0,5*
Ιώδιο (μg)	99,6 ± 69,3	78,9 ± 44,7	83,8 ± 55,2

Σίδηρος (mg)	15,7 ± 4,6*	12,9 ± 3,9*	14,9 ± 5,1
Μαγνήσιο(mg)	286,8 ± 65,7	289,6 ± 55,3	273,4 ± 80,0
Μαγγάνιο (mg)	2,0 ± 0,9	1,8 ± 0,5	2,0 ± 1,0
Μολυβδένιο (μg)	93,2 ± 288,0	28,6 ± 19,4	49,1 ± 125,0
Φώσφορος (mg)	1217,3 ± 308,6	1199,2 ± 215,8	1123,1 ± 337,9
Κάλιο (mg)	3835,4 ± 1116,9	4218,5 ± 1337,7	3394,6 ± 1650,8
Σελήνιο (μg)	72,5 ± 28,0	81,3 ± 36,6	92,8 ± 34,9
Νάτριο (mg)	1764,2 ± 573,7	1808,7 ± 792,6	1419,3 ± 772,1
Ψευδάργυρος (mg)	9,4 ± 3,1	9,8 ± 2,7	8,5 ± 4,2
Ω-3 (gr)	0,8 ± 0,4	0,9 ± 0,4	0,8 ± 0,4
Ω-6 (gr)	5,5 ± 2,4	6,5 ± 1,8	6,3 ± 2,7

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Ποσοστό κάλυψης θερμίδων	82,9 ± 12,7	84,9 ± 10,2	81,8 ± 13,5*
Ποσοστό κάλυψης φυτικών ινών	119,1 ± 34,1	123,4 ± 35,4	102,6 ± 40,9**
Ποσοστό κάλυψης κορεσμένων λιπαρών	122,8 ± 37,0	121,6 ± 37,7	114,3 ± 47,9

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Α	328,6 ± 435,6	324,7 ± 553,0	206,6 ± 119,2
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Β1	167,8 ± 33,9*	147,0 ± 34,4*	172,9 ± 47,3
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Β2	189,1 ± 59,3*	160,2 ± 32,0*	178,0 ± 58,2
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Β3	164,9 ± 64,3*	199,2 ± 71,6*	180,1 ± 97,8
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Β6	170,9 ± 53,4	169,7 ± 42,1	165,8 ± 80,8
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης Β12	157,0 ± 63,8	200,2 ± 193,9	130,9 ± 98,7
Ποσοστό κάλυψης Βιοτίνης	100,4 ± 34,5	87,6 ± 28,6	95,6 ± 48,1
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης C	559,3 ± 339,1	662,4 ± 516,3	470 ± 467,3
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης D	102,2 ± 57,6	84,4 ± 48,7	88,1 ± 60,4
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης E	68,6 ± 17,5*	80,0 ± 22,1*	70,0 ± 28,7*
Ποσοστό κάλυψης Φολικού	125,4 ± 37,2	120,8 ± 43,5	121,1 ± 49,7
Ποσοστό κάλυψης βιταμίνης K	58,2 ± 46,2	61,9 ± 94,0	48,0 ± 40,7
Ποσοστό κάλυψης Παντοθενικού	112,5 ± 30,7	121,6 ± 42,0	104,7 ± 38,6

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18

Ποσοστό κάλυψης Ασβεστίου	69,6 ± 27,6	79,0 ± 30,7	59,6 ± 22,3**
Ποσοστό κάλυψης Χρώμιου	76,6 ± 38,5	76,5 ± 34,3	81,5 ± 49,3
Ποσοστό κάλυψης Ιωδίου	66,5 ± 46,2	52,6 ± 29,7	55,9 ± 36,8
Ποσοστό κάλυψης Χαλκού	164,8 ± 40,6	175,7 ± 42,3	149,7 ± 52,2*
Ποσοστό κάλυψης Σιδήρου	104,8 ± 30,7**	72,6 ± 23,0**	99,0 ± 33,5*
Ποσοστό κάλυψης Μαγνησίου	79,8 ± 18,3*	92,8 ± 17,8*	76,4 ± 23,1**
Ποσοστό κάλυψης Μαγγανίου	126,4 ± 59,1*	99,4 ± 24,8*	124,1 ± 62,5
Ποσοστό κάλυψης Μολυβδένιου	128,2 ± 124,9*	63,5 ± 43,2*	59,4 ± 27,6
Ποσοστό κάλυψης Φωσφόρου	97,3 ± 24,7**	167,7 ± 32,3**	91,5 ± 31,0**
Ποσοστό κάλυψης Καλίου	108,5 ± 30,7**	234,8 ± 77,9**	96,2 ± 46,5**
Ποσοστό κάλυψης Σεληνίου	131,8 ± 50,9	147,7 ± 66,6	168,6 ± 63,4
Ποσοστό κάλυψης Νατρίου	100,3 ± 33,5 **	340,1 ± 160,5**	80,8 ± 45,0**
Ποσοστό κάλυψης Ψευδαργύρου	104,1 ± 34,3*	122,2 ± 33,4*	95,2 ± 47,7*

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Ποσοστό συμμετοχής στο δαιτολόγιο υδατανθράκων	49,1 ± 7,1	47,4 ± 10,3	50,4 ± 13,0
Ποσοστό συμμετοχής στο δαιτολόγιο πρωτεϊνών	16,2 ± 2,9	17,7 ± 3,8	15,7 ± 5,2
Ποσοστό συμμετοχής στο δαιτολόγιο λιπών	34,7 ± 5,8	34,9 ± 7,8	34,0 ± 9,8

	Προπόνηση		Αγύ
	14-18	19-30	14-18
Ισοδύναμα Δημητριακών	6,1 ± 2,2	5,2 ± 2,2	7,0 ± 3,1
Ισοδύναμα Λαχανικών	6,8 ± 3,4	6,8 ± 1,9	7,3 ± 3,9
Ισοδύναμα Φρούτων	4,6 ± 3,9	6,9 ± 6,5	3,7 ± 5,4
Ισοδύναμα κρέατος	2,1 ± 1,1	2,5 ± 1,0	1,9 ± 1,8
Ισοδύναμα Γάλακτος	2,3 ± 1,3	1,9 ± 1,0	1,8 ± 1,1
Ισοδύναμα Λίπους	8,3 ± 4,6	7,1 ± 3,8	8,7 ± 5,2

ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ

	Κάτω από 0,8	Καλά	Πάνω από 1,4
14-18	5,30%	52,60%	42,10%
19-30	0,00%	36,00%	64,00%
Όλοι	3,70%	47,60%	48,80%

ΕΠΙΠΕΔΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ

	Κάτω από 5	Καλά
14-18	84,20%	15,80%
19-30	92,00%	8,00%
Όλοι	86,60%	13,40%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΒΙΤ Α

	Εντός	Πάνω
14-18	96,50%	3,50%
19-30	96,00%	4,00%
Όλοι	96,30%	3,70%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΒΙΤ Β3+

	Εντός	Πάνω
14-18	75,40%	24,60%
19-30	64,00%	36,00%
Όλοι	72,00%	28,00%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΒΙΤ D

	Εντός	Πάνω
14-18	96,50%	3,50%
19-30	100,00%	0,00%
Όλοι	97,60%	2,40%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΦΟΛΙΚΟ+

	Εντός	Πάνω
14-18	96,50%	3,50%
19-30	96,00%	4,00%
Όλοι	96,30%	3,70%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΜΑΓΝΗΣΙΟ+

	Εντός	Πάνω
14-18	87,70%	12,30%
19-30	84,00%	16,00%
Όλοι	86,60%	13,40%

ΑΓΩΝΑ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ

	Κάτω από 0,8	Καλά	Πάνω απο 1,4
14-18	21,10%	36,80%	42,10%
19-30	8,00%	40,00%	52,00%
Όλοι	17,10%	37,80%	45,10%

ΕΠΙΠΕΔΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ

	Κάτω από 5	Καλά
14-18	75,40%	24,60%
19-30	72,00%	28,00%
Όλοι	74,40%	25,60%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ BIT A

	Εντός	Πάνω
14-18	100,00%	0,00%
19-30	96,00%	4,00%
Όλοι	98,80%	1,20%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ BIT B3+

	Εντός	Πάνω
14-18	70,20%	29,80%
19-30	64,00%	36,00%
Όλοι	68,30%	31,70%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ BIT D ΕΝΤΟΣ**ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΦΟΛΙΚΟ+**

	Εντός	Πάνω
14-18	93,00%	7,00%
19-30	92,00%	8,00%
Όλοι	92,70%	7,30%

ΑΝΩΤΑΤΑ ΟΡΙΑ ΜΑΓΝΗΣΙΟ+

	Εντός	Πάνω
14-18	89,50%	10,50%
19-30	84,00%	16,00%
Όλοι	87,80%	12,20%

ὄνα
19-30
2114,8 ± 180,9
689,8 ± 142,9
202,7 ± 72,3

ὄνα
19-30
85,0 ± 28,2
1,4 ± 0,5
270,3 ± 54,5
4,4 ± 0,9
29,3 ± 9,9**
4,7 ± 2,2*
17,2 ± 9,0*
109,1 ± 58,0
30,5 ± 15,1
34,6 ± 16,9
126,3 ± 27,2

ὄνα
19-30
76,6 ± 15,9
22,5 ± 8,0
36,8 ± 11,0
9,1 ± 4,3
0,9 ± 1,0
187,4 ± 118,5
2087,4 ± 788,3
14,6 ± 3,1

--

úva
19-30
615,1 ± 690,3
1951,6 ± 3363,8
1,9 ± 0,3
1,9 ± 0,5
26,5 ± 12,8
2,1 ± 0,7
3,4 ± 1,8
27,6 ± 10,0
391,4 ± 295,7
157,4 ± 106,2
3,9 ± 2,7
13,8 ± 3,5*
13,2 ± 3,5*
580,9 ± 234,5
37,9 ± 35,1
6,0 ± 1,6

úva
19-30
828,0 ± 249,5
25,1 ± 20,9
788,1 ± 635,4
1,7 ± 0,6*
85,0 ± 47,5

14,4 ± 5,2
305,1 ± 69,3
2,3 ± 0,8
47,0 ± 92,0
1229,8 ± 370,2
3871,0 ± 1023,0
98,8 ± 36,9
1523,3 ± 695,5
9,9 ± 4,0
0,9 ± 0,5
7,4 ± 4,0

ὅνα
19-30
88,0 ± 7,9*
141,4 ± 42,5**
110,0 ± 40,0

ὅνα
19-30
278,9 ± 480,6
169,1 ± 25,2
172,5 ± 48,3
188,9 ± 91,4
159,6 ± 55,0
142,8 ± 74,8
93,2 ± 35,9
528,0 ± 402,9
78,7 ± 53,2
87,8 ± 23,0*
145,2 ± 58,5
42,7 ± 39,7
119,5 ± 32,0

ὅνα
19-30

82,0 ± 34,8**
100,6 ± 83,3
56,8 ± 31,7
186,6 ± 63,8*
80,3 ± 28,9*
98,0 ± 22,6**
129,9 ± 43,6
104,6 ± 204,6
172,5 ± 55,0**
219,2 ± 56,9**
179,8 ± 67,2
282,8 ± 140,2**
123,8 ± 50,5

ὄνα
19-30
51,3 ± 9,5
16,1 ± 5,4
32,6 ± 5,9

ὄνα
19-30
7,3 ± 2,4
7,8 ± 5,8
5,3 ± 5,5
2,0 ± 1,5
1,8 ± 1,2
7,4 ± 5,1

