**2) Τι είναι το θερμιδικό ισοδύναμο τροφής;**

* Σε κάθε ομάδα τροφίμων έχει ορισθεί το «ισοδύναμο» ως μια ποσότητα (ή όγκος) αναφοράς με συγκεκριμένη περιεκτικότητα ενέργειας και μακροθρεπτικών συστατικών.
* Έτσι, για κάθε ένα τρόφιμο μιας ομάδας τροφίμων έχει καθοριστεί μια συγκεκριμένη ποσότητα, η οποία αντιστοιχεί στο 1 ισοδύναμο της εν λόγω ομάδας.
* Το 1 ισοδύναμο ενός τροφίμου μιας ομάδας θεωρείται ότι περιέχει συγκεκριμένα ποσά ενέργειας, υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπιδίων, και μπορεί να αντικατασταθεί από 1 ισοδύναμο οποιουδήποτε άλλου τροφίμου της ίδιας ομάδας, χωρίς σημαντικές διαφοροποιήσεις σε ενέργεια και μακροθρεπτικά συστατικά.

