

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΟΥΣ 1800 θερμίδες

<u>ΠΡΩΙΝΟ:</u>	Γάλα 0 % λιπαρά 1 φλυντζάνι Φρυγανιές 2 μικρές
<u>ΠΡΟΓΕΥΜΑ:</u>	ΚΡΕΜΑ ΑΓΛΥΚΗ
<u>ΓΕΥΜΑ:</u>	Κοτόπουλο ή μοσχάρι ή ψάρι 90 γρ.(βραστό ή ψητό) άπαχο Κολοκύθια ή καρότα (βραστά) ή ντομάτα ξεφλουδισμένη Ψωμί 3 λεπτές φέτες (90 γρ.) ή 11/2 φλυντζάνι ζυμαρικά ή ή 3μέτριες πατάτες βραστές ή 3φλυντζάνια σούπα Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας Φρούτο 1 μέτριο (ροδάκινο ή αχλάδι ή μήλο ή ακτινίδιο)
<u>ΑΠΟΓΕΥΜΑ:</u>	ΓΑΛΑ ΑΠΑΧΟ 1ΦΛΥΤΖ. ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ 2 ΤΕΜ.
<u>ΔΕΙΠΝΟ:</u>	Κοτόπουλο ή μοσχάρι ή ψάρι 90 γρ.(βραστό ή ψητό) άπαχο Κολοκύθια ή καρότα (βραστά) ή ντομάτα ξεφλουδισμένη Ψωμί 2 λεπτές φέτες Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας Φρούτο 1 μέτριο
<u>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:</u>	Γάλα 0 % λιπαρά 1 φλυντζάνι ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ