

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΤΡΟΦΕΣ

- Γάλα αποβουτυρωμένο 0% λιπαρά 240 γρ. (1 φλυτζάνι τσαγιού)
- Ψωμί (30 γρ.) (1 λεπτή φέτα)
- Τυρί (30 γρ.)
- Κρέας άπαχο (60 γρ.)
- Κρέας άπαχο (90 γρ.)

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Γιαούρτι άπαχο 240 γρ.
Κρέμα άγλυκη 120 γρ. (γάλα 0% 120 γρ.
κορν-φλάουρ 7 γρ.)
- Φρυγανιές 1 ½ μικρές, χωρίς ζάχαρη
Ψωμί μαύρο πιτυρούχο 35 γρ.
Ψωμί σίκαλης 35 γρ.
Κράκερ χωρίς ζάχαρη 1 μεγάλο, 20 γρ.
- Αυγό 1 τεμάχιο βραστό
Μυζήθρα ανάλατη 60 γρ.
Ζαμπόν άπαχο 30 γρ.
Σαρδέλες παστές 3 μικρές
- Κοτόπουλο άπαχο 60 γρ.
Μοσχάρι άπαχο 60 γρ.
Ψάρι άπαχο 60 γρ.
Τυρί φέτα 40 γρ.
Κασέρι 35 γρ.
Μυζήθρα ανάλατη 120 γρ.
Γαρίδες 10 τεμάχια
Χταπόδι 100 γρ.
- Κοτόπουλο άπαχο 90 γρ.
Μοσχάρι άπαχο 90 γρ.
Ψάρι άπαχο 90 γρ.
Τυρί φέτα 55 γρ.
Κασέρι 45 γρ.
Μυζήθρα ανάλατη 180 γρ.
Γαρίδες 15 τεμάχια
Χταπόδι 150 γρ.
Μπιφτέκι με λίγο ψωμί 90 γρ.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΤΡΟΦΕΣ

- Ζυμαρικά ½ φλυντζάνι τσαγιού

- Λαχανικά 240γρ.
(1 φλυντζάνι τσαγιού)
μαγειρευμένα ή νωπά

Ελεύθερα:

- Φρούτα
(να μην είναι πολύ ώριμα)

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

½ φλυντζάνι όσπρια στραγγισμένα
Πατάτες 100 γρ.
Αρακάς 100 γρ.
Πουρές χωρίς λίπος και γάλα 120 γρ.
Ρύζι πιλάφι 80 γρ. (½ φλυντζάνι)
Ψωμί 30 γρ.
Φρυγανιές 2 μικρές

Αντίδια ή άγρια χόρτα 240 γρ.
Ραδικέτα 240 γρ.
Μπρόκολο, κουνουπίδι 240 γρ.
Σπαράγγια, λάχανο 240 γρ.
Κολοκυθάκια, πιπεριές 240 γρ.
Μελιτζάνες, μπάμιες, φασολάκια 120 γρ.
Ντομάτες 150 γρ.
Αγκινάρες 100 γρ.
Μαρούλι, αγγούρι, σέλινο, μαϊντανό

Μήλο 1 μικρό καθαρισμένο 80 γρ.
Χυμός μήλου 1/3 φλυντζάνι τσαγιού 80 γρ.
Αχλάδι 1 μικρό
Πορτοκάλι 1 μικρό
Χυμός πορτοκαλιού ½ φλυντζάνι τσαγιού
Μανταρίνι 1 μέτριο
Νεκταρίνι 1 μέτριο
Χυμός γκρέϊπ-φρούτ ½ φλυντζάνι τσαγιού
Πεπόνι 120 γρ.
Καρπούζι 170 γρ.
Ροδάκινο 1 μετρίου μεγέθους
Βερίκοκα 2 τεμάχια μετρίου μεγέθους
Κεράσια 10 τεμάχια
Φράουλες ½ φλυντζάνι τσαγιού
Ανανάς 100 γρ. ή ½ φλυντζάνι τσαγιού
Ακτινίδιο 1 τεμάχιο μεσαίου μεγέθους 80 γρ.
Σταφύλι 12 ρόγες (μια φορά την ημέρα)
Σύκα 1 τεμάχιο μετρίου μεγέθους (μια φορά την ημέρα)

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΤΡΟΦΕΣ

- Ελαιόλαδο (5 γρ.)
1 κουταλάκι του γλυκού
- Αντικαθίσταται επίσης με:

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Μαργαρίνη 5 γρ.
Σπορέλαιο 5 γρ.
Σογιέλαιο 5 γρ.
Βούτυρο νωπό 5 γρ.
Μαγιονέζα 1 κουταλάκι του γλυκού
Κρέμα γάλακτος 1 κουτ. γλυκού
Ελιές 5 μικρές ή 3 μεγάλες
Μπέικον 1 λεπτή φέτα
Φιστίκια ή αμύγδαλα 6 τεμάχια
Καρύδια 3 τεμάχια

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

ΤΡΟΦΕΣ:

- 1) 30 γρ. κρέας άπαχο (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι) ή 1 αυγό μέτριο ή τυρί ανάλατο (EDAM, EMEDAL, ΚΑΣΕΡΙ) 30 γρ. ή μυζήθρα ανάλατη 50 γρ.(ανθότυρο 50 γρ.)

2) 60 γρ. κρέας άπαχο: διπλασιάστε τις παραπάνω ποσότητες

ΠΡΟΣΟΧΗ: Απαγορεύονται όλα τα αλατισμένα κρέατα, ψάρια, πουλερικά και αλλαντικά.

- 180 γρ. πλήρες γάλα (3,8 λιπαρά) (1 φλυντζάνι όχι γεμάτο) ή γιαούρτι 180 γρ. πλήρες (3,8 λιπαρά)
- 1 αυγό ή τυρί ανάλατο 30 γρ. ή μυζήθρα ανάλατη ή ανθότυρο 50 γρ.
- 30 γρ. ψωμί ή σπάλευρο 2,5 κουταλιές σούπας ή καλαμποκάλευρο 2 κουταλιές σούπας ή μακαρόνια μαγειρευμένα (½ φλυντζάνι) ή ρύζι μαγειρευμένο (½ φλυντζάνι) ή πατάτες 100 γρ.(1 μικρή)
- 100 γρ. ζυμαρικά μαγειρευμένα ή πατάτα 100 γρ.(1 μικρή) ή ρύζι μαγειρευμένο (½ φλυντζάνι) ή μακαρόνια μαγειρευμένα (½ φλυντζάνι)
- 1 κούπα τσαγιού λαχανικά μέτριας περιεκτικότητας σε κάλιο: κολοκυθάκια, κουνουπίδι, μπάμιες, μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, φασολάκια
- 1 κούπα τσαγιού λαχανικά υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο: ντομάτα ή ντοματοχυμός, πράσινες πιπεριές, μελιτζάνες, μανιτάρια, αντίδια, αγγούρι, καρότα, λάχανο φρέσκο

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να περιοριστεί το κάλιο στα λαχανικά, πρέπει να βράζονται, να χύνεται το πρώτο νερό και μετά να ξαναβράζονται με νέο νερό

- 1 μέτριο φρούτο με χαμηλή περιεκτικότητα σε κάλιο: 1 μεγάλο αχλάδι ή 1 μέτριο μήλο
- 1 φρούτο με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο: 1 πορτοκάλι μέτριο ή ροδάκινο μέτριο ή 4 βερίκοκα ή 1 φλυντζάνι φράουλες

Για την καλύτερη αντιμετώπιση του διαβήτη ακολουθούμε τις παρακάτω οδηγίες :

- Θα πρέπει να περιορίσετε το βάρος σας, στο επιθυμητό σωματικό βάρος
- Θα πρέπει να τρώτε σε τακτικές ώρες
- Θα πρέπει να μετριάσετε την κατανάλωση αλατιού
- Να μην τρώτε γλυκά και ζάχαρη και τροφές που περιέχουν ζάχαρη (αναψυκτικά, χυμούς φρούτων)
- Να παρασκευάζετε τα φαγητά σας απλά, χωρίς λίπη, ψητά ή βραστά ή ατμού
- Να μην χρησιμοποιείτε Ειδικές Διαβητικές Τροφές
- Για την μέτρηση των τροφών να χρησιμοποιείτε 1 κοινό φλυτζάνι, χωρητικότητας 240 γρ.
- Το ελαιόλαδο και το βούτυρο, θα πρέπει να μετριέται με 1 κουτ. Γλυκού και δεν θα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερη ποσότητα από την αναγραφόμενη στο διαιτολόγιο σας
- Θα πρέπει να τηρείται τις ποσότητες, που αναγράφονται στο διαιτολόγιο για κάθε τρόφιμο.