

## ΔΙΑΙΤΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΜΕ ΓΑΣΤΡΟΡΡΑΓΙΑ 1800 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:241γρ. (52,5%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:99γρ. (21,5%) ΛΙΠΟΣ:53γρ. (26%)

ΠΡΩΙΝΟ:	Γάλα άπαχο 0%	240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )
	Φρυγανιές	15 γρ. ( 2 μικρές )
	Φρούτο	1
ΠΡΟΓΕΥΜΑ:	Ψωμί	30γρ. ( 2 λεπτές φέτες )
	Κασέρι ή τυρί άπαχο ή	30 γρ.
	Αυγό μελάτο	1 τεμάχιο
ΓΕΥΜΑ:	Κρέας άπαχο ( κοτόπουλο ή μοσχάρι ή ψάρι )	90 γρ. μαγειρευμένο
	Πατάτες ή	200 γρ. ( 2 μέτριες )
	Ρύζι	1 φλυντζάνι
	Λαχανικά	200 γρ.( κολοκυθάκια – καρότα )
	Ελαιόλαδο	15 γρ. ( 3 κουτ. γλυκού )
	Ψωμί 1 λεπτή φέτα	30 γρ.
	Φρούτο	1
ΑΠΟΓΕΥΜΑ:	Γάλα άπαχο 0%	240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )
	Φρυγανιές	2 μικρές
ΔΕΙΠΝΟ:	Κρέας άπαχο ( κοτόπουλο ή μοσχάρι ή ψάρι )	90γρ. μαγειρευμένο
	Πατάτες ή	200 γρ.
	Ζυμαρικά	200 γρ. ( 1 φλυντζάνι )
	Λαχανικά	200 γρ. ( κολοκυθάκια – καρότα )
	Ελαιόλαδο	15 γρ. ( 3 κουτ. γλυκού )
	Ψωμί 1 λεπτή φέτα	30 γρ.
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:	Γάλα άπαχο 0%	240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )
	Φρυγανιές	15 γρ. ( 2 μικρές )

Athanasios N. Nikolaou  
Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras  
T 2610 420 820