

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΗΣ 1000 Kcal

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:126 γρ.(53%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:77 γρ.(28%) ΛΙΠΟΣ:20 γρ.(19%)

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα αποβουτυρωμένο 240 γρ.(1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 90 γρ.(μαγειρευμένο)
Λαχανικά 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.) ή ζυμαρικά ½ φλυντζάνι(90γρ.)
Ελαιόλαδο 5 γρ. (1 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Φρούτο 1 μέτριο

ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας άπαχο 60 γρ.(μαγειρευμένο)
Πατάτες 60 γρ.(μισή μέτρια)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Λαχανικά 240 γρ.(1 φλυντζάνι)
Ελαιόλαδο 5 γρ.(1 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αποβουτυρωμένο 240 γρ. (1 κεσεδάκι)

Iatros: Athanasios N. Nikolaou
Ag. Konstandinou 95 Patras T 2610 420 820