

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ 1200 Kcal

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:156 γρ. (52) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:77 γρ. (25,5) ΛΙΠΟΣ:50 γρ.(22%)

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

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Κρέμα άγλυκη

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 100 γρ. (μισό φλυντζάνι)
Λαχανικά 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 5 γρ. (1 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Φρούτο 1 μέτριο

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

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αποβουτυρωμένο 1 κεσεδάκι