

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ - ΕΛΑΦΡΑ 1400 Kcal

Υδατάνθρακες : 184 γραμ.(52%),Πρωτεΐνες: 82 γραμ.(23%),Λίπος : 40 γραμ.(25%).

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα αποβουτυρωμένο 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Κρέμα άγλυκη
- ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο βραστό 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυντζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 5 γρ. (1 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό
- ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας άπαχο βραστό 60 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυντζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Ελαιόλαδο 5 γρ. (1 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό
- ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γάλα αποβουτυρωμένο 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Φρυγανιές 2 μικρές