

**ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧ. ΔΙΑΒΗΤΗ & ΑΠΙΣΧΝΑΣΗΣ 1500 Kcal**

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:209 γρ.(52,5%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:91 γρ.(23%) ΛΙΠΟΣ:43 γρ.(24,5%)

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα αποβουτυρωμένο 240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )  
Φρυγανιές 2 μικρές
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Κρέμα άγλυκη
- ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 90 γρ. ( μαγειρευμένο )  
Ζυμαρικά 100 γρ. ( 1 φλυντζάνι )  
Λαχανικά 240 γρ. (1 φλυντζάνι )  
Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )  
Ελαιόλαδο 10 γρ .( 2 κουτ. γλυκού )  
Φρούτο 1 μέτριο
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Γάλα αποβουτυρωμένο 240 γρ. ( 1 φλυντζάνι )  
Φρυγανιές 2 μικρές
- ΔΕΙΠΝΟ: Κρεας άπαχο 90 γρ  
Λαχανικά 90 γρ (φλυτζάνι)  
Ψωμί 30γρ. ( 1 λεπτά φέτα )  
Ελαιόλαδο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού )  
Φρούτο 1 μέτριο
- ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αποβουτυρωμένο 240 γρ. (1 κεσεδάκι )  
Φρυγανιές 2 μικρές