

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ 1600 Kcal ΑΝΑΛΟΣ

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