

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ - ΕΛΑΦΡΑ 1600 Kcal

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

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα άγλυκο 1φλυτζάνι
Φρυγανιές 2 μικρές

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Κρέμα άγλυκη

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο βραστό 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυτζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυτζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γραμ.)
Ελαιόλαδο 10 γρ .(2 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Γάλα αγλυκο 1φλυτζάνι (240 γρ.)
Φρυγανιές 2 μικρές

ΔΕΙΠΝ : Κρέας άπαχο βραστό 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυτζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυτζάνι)
Ψωμί 30 γρ. (1 λεπτά φέτα)
Ελαιόλαδο 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)
Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γάλα αποβουτυρωμένο 1φλυτζάνι (240γρ.)
Φρυγανιές 2 μικρές