

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ - ΕΛΑΦΡΑ 1800 έως 2000 Kcal

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 294 γρ. (51,5%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 100 γρ. (22%) ΛΙΠΟΣ: 53γρ. (25%)

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

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Κρέμα άγλυκη ή μήλο πράσινο

ΓΕΥΜΑ: : Κρέας άπαχο βραστό γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυντζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο Μήλο ή αχλάδι ή ροδάκινο βραστό

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

ΔΕΙΠΝΟ: : Κρέας άπαχο βραστό 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά σούπα ένα φλυντζάνι
Λαχανικά καρότα ή κολοκυθάκια βραστά (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

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