

ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ 2000 Kcal

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 254 γρ. (51%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: 104 γρ. (21%) ΛΙΠΟΣ: (28%)

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

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Τυρί άπαχο 30 γρ. ή
Αυγό βραστό 1 τεμάχιο

ΓΕΥΜΑ: Κρέας άπαχο 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ζυμαρικά 180 γρ. (3 / 4 φλυντζάνι μαγειρευμένο)
Λαχανικά 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: Ψωμί 1 λεπτή φέτα (30 γρ.)
Τυρί άπαχο 30 γρ. ή
Γάλα άπαχο 240 γρ. (1 φλυντζάνι)

ΔΕΙΠΝΟ: Κρέας άπαχο 90 γρ. (μαγειρευμένο)
Ρύζι 80 γρ. (μισό φλυντζάνι)
Λαχανικά 240 γρ. (1 φλυντζάνι)
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)
Ελαιόλαδο 15 γρ. (1 κουτ. σούπας)
Φρούτο 1 μέτριο

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτι αποβουτυρωμένο 240 γρ. (1 κεσεδάκι)
Φρυγανιές 2 μικρές