

ΔΙΑΙΤΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ 2200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:259γρ. (48%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:109γρ. (21%) ΛΙΠΟΣ:75γρ. (31%)

ΠΡΩΙΝΟ:	Γάλα άπαχο 0% λιπαρά Φρυγανιές Βούτυρο	240 γρ. (1 φλυντζάνι) 2 μικρές 10 γρ. (2 κουτ. γλυκού)
ΠΡΟΓΕΥΜΑ:	Ψωμί 2 λεπτές φέτες Αυγό βραστό Τυρί άπαχο	60 γρ. 1 τεμάχιο 30 γρ.
ΓΕΥΜΑ:	Κρέας άπαχο Πατάτες Ψωμί 2 λεπτές φέτες Λαχανικά Φρούτο Ελαιόλαδο	120 γρ. (μαγειρευμένο) 100 γρ. (1 μέτρια) 60 γρ. 240 γρ.(1 φλυντζάνι) 1 μικρό 20 γρ. (4 κουτ. γλυκού)
ΑΠΟΓΕΥΜΑ:	Φρυγανιές Κασέρι Φρούτα	2 μικρές 30 γρ. 2 μικρά
ΔΕΙΠΝΟ:	Κρέας άπαχο Πατάτα Λαχανικά Ψωμί 2 λεπτές φέτες Ελαιόλαδο Φρούτο	90 γρ. 100 γρ. (1 μικρή) 240 γρ. (1 φλυντζάνι) 60 γρ. 15 γρ. (3 κουτ. γλυκού) 1 μικρό
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:	Γιαουρτάκι άπαχο 0% Φρυγανιές	240 γρ. (1 κεσεδάκι) 2 μικρές

Athanasios N. Nikolaou
Ag. Konstantinou 95 264 42 Patras
T 2610 420 820