

## ΔΙΑΙΤΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ 2500 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:344γρ. (55%) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:112γρ. (18%) ΛΙΠΟΣ:75γρ. (27%)

ΠΡΩΙΝΟ:	Γάλα άπαχο 0% λιπαρά Ψωμί 2 λεπτές φέτες Μαργαρίνη Χυμό φρούτο χωρίς ζάχαρή	240 γρ. ( 1 φλυντζάνι ) 60 γρ. 10 γρ. ( 2 κουτ. γλυκού ) 1 φλυντζάνι
ΠΡΟΓΕΥΜΑ:	Ψωμί 2 λεπτές φέτες Αυγό βραστό Τυρί άπαχο Φρούτο	60 γρ. 1 τεμάχιο ή 30 γρ. 1 μέτριο
ΓΕΥΜΑ:	Κρέας άπαχο Πατάτες ψητές ή βραστές Ψωμί 2 λεπτές φέτες Λαχανικά Φρούτο Ελαιόλαδο	90 γρ. ( μαγειρευμένο ) 300 γρ. ( 3 μέτριες ) 60 γρ. 400 γρ.( 2 φλυντζάνια ) 1 μικρό 20 γρ. ( 4 κουτ. γλυκού )
ΑΠΟΓΕΥΜΑ:	Φρυγανιές Γιαούρτι άπαχο 0% Φρούτο	2 μικρές 240 γρ. ( 1 κεσεδάκι ) 1 μέτριο
ΔΕΙΠΝΟ:	Κρέας άπαχο Πατάτες Λαχανικά Ψωμί 2 λεπτές φέτες Ελαιόλαδο	90 γρ. 200 γρ. ( 2 μέτριες ) 400 γρ. ( 2 φλυντζάνια ) 60 γρ. 15 γρ. ( 3 κουτ. γλυκού )
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:	Γάλα άπαχο 0% Φρυγανιές	240 γρ. ( 1 φλυντζάνι ) 2 μικρές

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