



ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ 1.500 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Πρωινό : 1) 1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο και άγλυκο (240 γραμ)
2) 1 φέτα ψωμί 30 γραμ. άσπρο ή 35 γραμ. μαύρο
ή φρυγανιά 15 γραμ. (2 μικρές)
3) μία μερίδα φρούτου.

Δεκατιανό: 1) 1 φέτα ψωμί 30 γραμ. ή 15 γρ. φρυγανιές
2) 1 αυγό βραστό (όχι πάνω από τρία αυγά την εβδομάδα) ή 30 γραμ. τυρί ή
60 γραμ. ανθότυρο

Γεύμα: 1) 90 γραμ. βραστό ή ψητό άπαχο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο ή μπιφτέκι
ή 90 γραμ. τυρί φέτα ή 180 γραμ. μυζήθρα άπαχη
2) 1 φέτα ψωμί 30 γραμ. και 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά ή
φασολάκια ή αρακά ή 2 μέτριες βραστές ή ψητές πατάτες
3) χορταρικά εποχής
4) 3 κουταλάκια του γλυκού λάδι (15 γραμ.) για το φαγητό και τη σαλάτα

Απογευματινό: 1 μερίδα φρούτου

Δείπνο: 1)) 90 γραμ. βραστό ή ψητό άπαχο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο ή μπιφτέκι
ή 90 γραμ. τυρί φέτα ή 180 γραμ. μυζήθρα άπαχη
2) 2 φέτες ψωμί 60 γραμ. ή μία φέτα ψωμί 30 γραμ. και μισό φλιτζάνι ρύζι
ή ζυμαρικά
ή φασολάκια
ή μπιζέλια
ή αρακά
ή 1 μέτρια βραστή ή ψητή πατάτα
3) χορταρικά εποχής
4) μια μερίδα φρούτου
5) 3 κουταλάκια του γλυκού λάδι (15 γραμ.) για το φαγητό και τη σαλάτα

Προ ύπνου: 1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο και άγλυκο (240 γραμ) ή ένα γιαούρτι
αποβουτυρωμένο