



## ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ (1.200 ΘΕΡΜΙΔΩΝ)

- Πρωινό :**
- 1) Γάλα αποβουτυρωμένο άγλυκο (240) ένα φλιτζάνι του τσαγιού
  - 2) 1 φέτα ψωμί 30 γραμ. άσπρο  
ή 35 γραμ. μαύρο ή φρυγανιά 15 γραμ. (2 μικρές)

**Δεκατιανό:** 1 μερίδα φρούτου

- 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 μπιζέλια 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) 1 αυγό βραστό (όχι πάνω από 3 αυγά την εβδομάδα)  
ή 30 γραμ. τυρί ή 60 γραμ. μυζήθρα ή ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
  - 2) 2 φέτες ψωμί 60 γραμ. ή ένα φλιτζάνι ρύζι  
ή ζυμαρικά  
ή φασολάκια  
ή μπιζέλια  
ή αρακά  
ή 2 μέτριες βραστές ή ψητές πατάτες
  - 3) χορταρικά εποχής
  - 4) μια μερίδα φρούτου
  - 5) 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι (10 γραμ.) για το φαγητό και τη σαλάτα

**Προ ύπνου:** μια μερίδα φρούτου