

Διαιτολόγιο διαβητικού 1200 θερμίδες (Υπόδειγμα) – spikar.gr

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής – Όχι μια στερητική δίαιτα:

- Ένα σωστό διαιτολόγιο είναι απαραίτητο όποια φαρμακευτική αγωγή και αν ακολουθείτε και είναι σίγουρο πως θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματος σας.
- Το παρακάτω διαιτολόγιο σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα, αλλά εσείς όταν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε με άλλο ισοδύναμο, της ίδιας ομάδας και στην ίδια ποσότητα π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτρια πατάτα 85 γρ.
- Αν θέλετε μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των γευμάτων, αν π.χ. σας βολεύει να καταναλώνετε αργότερα το κύριο γεύμα της ημέρας ή να μετακινείτε κάποιο ισοδύναμο από ένα γεύμα σε ένα άλλο.

Πρωινό:

1 Ισοδύναμο Ψωμιού (1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 2 φρυγανιές ή 30 γρ δημητριακά ή 1/2 κουλούρι σουσαμίνιο)

μαζί με 1 Ισοδύναμο Γάλακτος (1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ως 1,5% λιπαρά ή 1 γιαούρτι ημίπαχο ως 2% λιπαρά).

Δεκατιανό:

1 Μέτριο (σε μέγεθος) Φρούτο

Μεσημεριανό:

3 Ισοδύναμα Ψωμιού (1 φλιτζάνι ζυμαρικά ή ρύζι ή 1,5 φλιτζάνι όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένος αρακάς ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες σε μέγεθος αβγού)

μαζί με 3 ισοδύναμα Κρέατος (90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας ή 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά)

και ακόμα Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής (2 φλιτζάνια Ωμά ή 1 φλιτζάνι βρασμένα) με 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο).

Παραδείγματα: 90 γρ ψάρι ψητό με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος με 1 κούπα ρύζι και σαλάτα ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικά με 1 μέτριο μπιφτέκι ή 3 κουτ. κιμά και σαλάτα ή 1,5 κούπα όσπρια με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά και σαλάτα βραστή.

Απογευματινό:

1 μέτριο Φρούτο

Βραδινό:

2 Ισοδύναμα Ψωμιού (2/3 φλιτζάνι ζυμαρικό ή 2/3 φλιτζάνι ρύζι ή 1 φλιτζάνι όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρ. αρακά ή φασολάκια ή 2 μέτριες πατάτες ή 2 φέτες ψωμί του τοστ)

και ακόμα 2 Ισοδύναμα Κρέατος (1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά πχ μυζήθρα άπαχη ή 60 γρ τυρί ή ψάρι ή 1 μικρό μπιφτέκι ή άλλο ισοδύναμο κρέατος) και Μικρή Σαλάτα εποχής από 1/2 φλιτζάνι βραστά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά εποχής και 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο).

2η Επιλογή βραδινού:

Αν στο βραδινό θέλετε κάποιο Ισοδύναμο Γάλακτος πχ 1 γιαούρτι 2% τότε προσθέτετε: 2 Ισοδύν Ψωμιού (πχ 2 μέτριες πατάτες ή 2 φέτες ψωμί του τοστ) και 1 Ισοδύναμο Κρέατος (πχ 1 αβγό ή 30 γρ άπαχο τυρί) και 1 Ισοδύναμο Λίπους (1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο ή μαργαρίνη)

—

όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι από το ενημερωτικό φυλλάδιο της Novartis για τον Σακχ. Διαβήτη