

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1200 ΚCAL (ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ) ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Διατροφικά Tips για Ευγλυκαιμία

- ❖ Κατανάλωση 3 κύριων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρότερα γεύματα, ως σνακ (δεκατιανό, απογευματινό, ή/και προ του ύπνου). Προσπαθήστε να μη μένετε νηστικός/ή για περισσότερο από 3 ώρες
- ❖ Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε *εδώδιμες ίνες* δηλαδή φρούτα (προτιμήστε την κατανάλωση ολόκληρων φρούτων αντί για χυμούς), λαχανικά, δημητριακά και προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως, όσπρια
- ❖ Επιλέξτε τους «σωστούς» *υδατάνθρακες* καθημερινά – Προτιμήστε τρόφιμα ολικής αλέσεως όπως ψωμί ολικής αλέσεως ή/και πολύσπορο, μακαρόνια ολικής αλέσεως, ρύζι καστανό ή άγριο, βρώμη
- ❖ Αυξήστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε *βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά* (επιλέξτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών με έντονα χρώματα)
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *επεξεργασμένων προϊόντων, ζάχαρης και προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη και απλά σάκχαρα*, όπως μπισκότα, κρακερς, κεϊκ, donuts, ορισμένες μπάρες δημητριακών και δημητριακά πρωϊνού, σοκολάτες και σοκολατούχα ροφήματα
- ❖ Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων και αποφύγετε να καταναλώσετε τρόφιμα όπου στη λίστα των συστατικών τους αναγράφονται τα εξής: σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, αμυλοσιρόπιο, ιμβερτοποιημένη ζάχαρη, σιρόπι καλαμποκιού, δεξτρόζη, σιρόπι βύνης
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *γλυκών*. Επικεντρωθείτε σε «φυσικά γλυκά» όπως το μέλι, οι σταφίδες, τα ώριμα φρούτα
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *άλατος (νατρίου)*, μειώστε την κατανάλωση τροφίμων που συντηρούνται σε αλάτι (π.χ. παστά) και επεξεργασμένων προϊόντων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (επιλέξτε προϊόντα που περιέχουν λιγότερο από 1 γραμμάριο άλατος/100γρ. προϊόντος)

- ❖ Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα καθημερινά για την καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΠΡΩΙΝΟ		Φρούτο εποχής με τη φλούδα (1 τεμάχιο) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα)
	ΣΝΑΚ		Φρούτο εποχής (1 τεμάχιο) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (120 γρ.) + ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (1/3 φλιτζανιού) ή ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1/2 φλιτζάνι)
	ΣΝΑΚ		Μήλο με τη φλούδα (1 μικρό)
	ΒΡΑΔΙΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + Παξιμάδι (45γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ		Παξιμάδι (25-30γρ.) + 30γρ. ανθότυρο ή οποιοδήποτε άλλο τυρί με χαμηλά λιπαρά

ΚΡΕΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΠΡΩΙΝΟ		Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ		Αχλάδι με τη φλούδα (1 τεμάχιο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + Νουά μόσχου, χωρίς ορατό λίπος, ψητό (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (110-120 γρ.) + ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (1/2 φλιτζάνι)
	ΣΝΑΚ		Μήλο με τη φλούδα (1 μικρό)
	ΒΡΑΔΙΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ		Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ) + ταχίνι, ολικής αλέσεως (2 κ.γλυκού, 10γρ.)

ΨΑΡΙ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΠΡΩΙΝΟ		Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ		Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (140-150 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 80 γρ.)
	ΣΝΑΚ		Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ		Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + φρυγανιά ολικής άλεσης, 1 τεμάχιο (10-15 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ		Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + ταχίνι ολικής αλέσεως (2 κ.γλυκού, 10γρ.)

ΛΑΔΕΡΟ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΠΡΩΙΝΟ		Φρούτο εποχής (1 τεμάχιο) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ) + αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
	ΣΝΑΚ		Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 250-350 γρ.) + 90 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) ή μπιφτέκια σπιτικά ψητά

ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + Φρούτο εποχής (1 τεμάχιο)
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + φρυγανιά ολικής αλέσεως (10-15γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) + Ζαμπόν (χοιρομέρι), κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας ή πρωτεϊνούχο τρόφιμο, άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά)(30 γρ.)
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + ταχίни ολικής αλέσεως (1 κ.γλυκού)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.)+ ταχίни ολικής αλέσεως (2 κ.γλυκού, 10γρ.) + μέλι (1 κ.σούπας, 20γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + ρεβύθια βρασμένα (1 φλιτζάνι, 160-170 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας) (π.χ. σαλάτα ρεβύθια)
	ΣΝΑΚ	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό ή τόνος (85 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) ή Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + κανέλα

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΣΥΜΑΡΙΚΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + πέννες, μαγειρεμένες (1 ½ φλιτζάνι) + 30 γρ. τυρί, παρμεζάνα τριμμένη ή φέτα
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (90 γρ.) + κριτσίνια ολικής αλέσεως (1 τεμάχιο, 10-15 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. φέτα ή κασέρι ή γραβιέρα

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1200
Πρωτεΐνη	70 γρ. (23%)
Υδατάνθρακες	130 γρ. (43%)
Λίπη	47 γρ. (35%)

Σημείωση:

⁽¹⁾ Το **φρέσκο γάλα** να είναι αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών. Προτιμήστε ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών

⁽²⁾ Η **σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιολάδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 1 κουταλιά σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)

Οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα φαγητά, κανονικά μαγειρεμένα με ½ - 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα φαγητού

Συμβουλευτείτε τη “Βάση Τροφίμων” για να κάνετε αλλαγές και να δημιουργήσετε το δικό σας διαιτολόγιο βάσει των δικών σας διατροφικών προτιμήσεων.

Το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια κ.α ανήκουν στην ομάδα των πρωτεϊνών
Το ρύζι, η πατάτα, το ψωμί κ.α ανήκουν στην ομάδα των υδατανθράκων
Το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί κ.α ανήκουν στην ομάδα των λιπών

Η ομάδα «**ελεύθερα τρόφιμα**», στις Ομάδες Τροφίμων, περιλαμβάνει τρόφιμα τα οποία περιέχουν λιγότερο από 20kcal/ μερίδα ή λιγότερο από 5 γραμμ. υδατανθράκων/ μερίδα. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαιτολόγιο σας «ελεύθερα τρόφιμα» μέχρι 3 μερίδες ημερησίως. Σε περίπτωση που έχετε πρόβλημα υπέρτασης να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.