

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1800 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, κέικ, 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

Λ Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	Λ ΓΕΥΜΑΤΑ MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, άγουρη) + 1 τοστ (ψωμί, ολικής άλεσης, 50-60 γρ. + 30 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα + 30 γρ. Ζαμπόν κανονικό ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> ή σουπτα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (170-180 γρ.) + γλυκοπατάτα ψητή (1 μέτρια, 140 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σουπας, αλεσμένο) + φρυγανιά ολικής άλεσης (10-20 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Παξιμάδι (25γρ.) + 30γρ. τυρί φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)	

Κ Ρ Ε Α Σ	Κ ΓΕΥΜΑΤΑ MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά <sup>(1)</sup> (1 φλιτζάνι) + βρώμη (50-60 γρ.) + φρούτο εποχής με τη φλούδα (1 τεμάχιο)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σουπτα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (120 γρ.) + παξιμάδια κριθαρένια (40-60 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σουπας, αλεσμένο)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα φακές με τόνο: σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες (0.5 φλιτζάνι, 100 γρ.) + 90 γρ. τόνο
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Παξιμάδι (25γρ.) + 30γρ. κασέρι ή γραβιέρα	

Ψ Α Ρ Ι	Ψ ΓΕΥΜΑΤΑ MENU <sup>2</sup> ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σουπτα λαχανικών + ψάρι ψητό (200-220 γρ.) + πατάτα βραστή (2 μικρές, 160-180 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.) + Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1/2 φλιτζάνι) (π.χ. milkshake)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(1)</sup> + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + ταχίνι ολικής αλέσεως (2 κ.γλυκού)	

Λ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Α Δ Ε Ρ Ο	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, άγουρη) + ομελέτα με λαχανικά (π.χ. τομάτα και μανιτάρια) (1 αυγό ολόκληρο, μεγάλο 50 γρ. + 2 ασπράδια αυγού + 60 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με τη φλούδα (1 μικρό) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 350 γρ.) + 90γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά + ψωμί ολικής (1 φέτα κανονική, 25-30 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	30 γρ. τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (300-340 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.)
	<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Παξιμάδι (25γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

Ο ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Σ Π Ι Α	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 2 φέτες κανονικές 50-60 γρ. + ταχίνι (1/2 κουταλιά σούπας) + μέλι (1/2 κουταλάκι γλυκού)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με τη φλούδα (1 μικρό) + κριτσίνια ολικής άλεσης (1 τεμάχιο, 10 γρ.) + 30 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + φακές σούπα, κοκκινιστές (1 πιάτο, 300 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μπανάνα (1 μέτρια, άγουρη 120 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> ή σούπα λαχανικών + καλαμπόκι (1/2 φλιτζάνι, 80-85 γρ.) + ψάρι (120 γρ.)
	<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Παξιμάδι (25γρ.) + 30γρ. τυρί φέτα

Ζ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU <sup>1</sup> ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + Μπανάνα (1 μέτρια, άγουρη 120 γρ.)
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + αμύγδαλα νωπά (ή άλλοι ξηροί καρποί) (7-8 γρ.)
	<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + σπαγγέτι ολικής αλέσεως (1 2/3 φλιτζανιού) + τυρί, παρμεζάνα σε τρίμα (6 κουταλιές σούπας, 40 γρ.) + σάλτσα σπιτική τομάτας
	<b>ΣΝΑΚ</b>	Αχλάδι (1/2 μέτριο, 90 γρ.)
	<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής <sup>(2)</sup> + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (90 γρ.)
	<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Παξιμάδι (25γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά ή ανθότυρο

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1800
Πρωτεΐνη	105 γρ. (23.4%)
Υδατάνθρακες	190 γρ. (42.3%)
Λίπη	71 γρ. (35.4%)

### Σημείωση:

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

<sup>(2)</sup> **Η σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιόλαδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 2 κουταλιές 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 βάση 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.