

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1500 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 ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ε Υ Κ Ο Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Φρούτα εποχής (2 τεμάχια, καταναλώστε τα με τη φλούδα) + παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Ζαμπόν, κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά)(30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Φρούτα εποχής (2 τεμάχια, καταναλώστε τα με τη φλούδα)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σουπτα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (150 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 75 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σουπας, αλεσμένο)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 1 βραστό αυγό

Κ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Κ Ρ Ε Α Σ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.) + μπανάνα (1/2 μέτρια, 60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σουπτα λαχανικών + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (150 γρ.) + παξιμάδια κριθαρένια (40-60 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Σύκα, νωπά (2 μικρά, 80 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα φακές με τόνο: σαλάτα εποχής ⁽²⁾ (π.χ. καρότο) + φακές βρασμένες (0.5 φλιτζάνι, 100 γρ.) + τόνος, κονσερβοποιημένος (60-70 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + ταχίني ολικής αλέσεως (1 κ.γλυκού)

Ψ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ² ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ψ Α Ρ Ι	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	Πορτοκάλι (1 μέτριο, καταναλώστε το ολόκληρο και όχι σε χυμό)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σουπτα λαχανικών + ψάρι ψητό (170-180 γρ.) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30γρ.) + 60 γρ. τυρί, φέτα (ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + ταχίني ολικής αλέσεως (2 κ.γλυκού)

Λ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Α Δ Ε Ρ Ο	ΠΡΩΙΝΟ	Φρούτο εποχής (1 τεμάχιο, με τη φλούδα) + ομελέτα με λαχανικά (1 αβγό ολόκληρο, μεγάλο 50 γρ. + 2 αβγά, ασπράδι + 30 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά) + γιαούρτι 0-1.99% λιπαρά (άπαχο ή ημι-αποβουτυρωμένο) (1/2 κύπελλο, 100 γρ.)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο, π.χ. λαχανόρυζο, μπριάμ) (1 μερίδα εστιατορίου, 350 γρ.) + 90 γρ. τυρί χαμηλά σε λιπαρά + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.
	ΣΝΑΚ	Χυμός Γκρέιπφρουτ, λευκό, φρέσκος (2/3 φλιτζανιού, 160-170 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + παξιμάδι (25-30 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

Ο ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Σ Π Ρ Ι Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1 φλιτζάνι) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ. + ταχίνι (1/2 κουταλιά σούπας) + μέλι (1/2 κουταλάκι γλυκού)
	ΣΝΑΚ	Φρούτο εποχής με τη φλούδα (1 τεμάχιο)
	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	Μήλο με τη φλούδα (1 τεμάχιο) + Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο) + Γάλα φρέσκο, 0-1.99% λιπαρά (1/2 φλιτζάνι) (π.χ. smoothie στο blender)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι (120 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

Ζ ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU ¹ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Υ Μ Α Ρ Ι Κ Α	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + λιναρόσπορο (1 κουταλιά σούπας, αλεσμένο) + Μήλο με φλούδα (1 μικρό) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Πορτοκάλι (1 μέτριο, καταναλώστε το ολόκληρο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + σπαγγέτι ολικής αλέσεως ή ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι, 140 γρ.) + γαρίδες μαγειρεμένες (12 μεγάλες, 60-80 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι (1/2 μέτρια, 90 γρ.) + τυρί χαμηλό σε λιπαρά (15 γρ.)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (110-120 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Παξιμάδι (25γρ.) + 30 γρ. τυρί, παρμεζάνα ή φέτα

Κατά προσέγγιση ανάλυση συστατικών:	
Ενέργεια (Kcal)	1500
Πρωτεΐνη	90 γρ. (24%)
Υδατάνθρακες	160 γρ. (42%)
Λίπη	59 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 ½ 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 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.