



25 Επιλογές για υγιεινή διατροφή

Σακχαρώδης διαβήτης

Επιλογές Πρωινού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (245 g), μία μπάρα δημητριακών (43 g), ένα μικρό πορτοκάλι	351	Σάντουιτς γαλοπούλας (2 φέτες ψωμί του τοστ με 1 φέτα γαλοπούλα καπνιστή) ένα μέτριο ακτινίδιο	229	Ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, ένα μάφιν (50 g)	430	Ένα κουλούρι και ένα τρίγωνο τυρί χαμηλών λιπαρών	554	Τρεις σταρένιες φρυγανιές (50 g), τυρί Philadelphia (40 g)	211
	88		25		37		67		20
	17		8		26		26		6
	27		8		19		18		12
	2,7		2,6		2,4		4,5		1,5
	1,6		0,5		4		3,4		2

Επιλογές Δεκατιανού



Επιλογή 1		Επιλογή 2		Επιλογή 3		Επιλογή 4		Επιλογή 5	
Ένα τρίγωνο τυρί χαμηλών λιπαρών, μία χούφτα βρασμένα αμύγδαλα (30 g)	60	Φρουτοσαλάτα με μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι (200 g)	136	Ένα κομάτι κέικ (80 g)	300	Μία σαλάτα φρέσκων λαχανικών με ντοματίνια (250 g) με μία κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο	168	Μία μπάρα δημητριακών (45 g)	200
	5,5		24		40		11		29
	8		1		7,5		3		4,5
	4		0,2		14		6		8
	0,3		1,6		2,7		0,6		2
	0,2		0		7,5		1,2		1,5

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Ισοδύναμα υδατανθράκων

Ισοδύναμα λίπους



Επιλογές Μεσημεριανού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Αγκινάρες αλά πολιτά με αυγολέμονο (250 g), μία φέτα πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης, τυρί φέτα (35 g)	Γεμιστά με κιμά (250 g) και μία φέτα ψωμί πολύσπορο παραδοσιακό	Μοσχάρι κοκκινιστό με κολοκυθάκια (200 g), δύο φέτες πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης	Μπιφτέκια (200 g), πατάτες φούρνου (100 g), τυρί φέτα (50 g)	Σπανακόρυζο (200 g), τυρί φέτα (100 g)
450	500	442	628	493
43	54	24,6	30,7	16,1
12	15	25,6	35,6	21,7
26	29	25,2	17,6	2,2
2,8	3	1,8	2,6	2,5
5,5	5,8	5,0	8,35	8

Επιλογές Απογευματινού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Ένα μήλο, ένα πορτοκάλι	Παστέλι με σουσάμι (50 g)	Ξηροί καρποί ανάλατοι (αμύγδαλα, κάσιους, σταφίδες, κράνα) (30 g)	Ζελέ φρούτου χωρίς ζάχαρη (200 g)	Αμύγδαλα ανάλατα (30 g)
100	225	130	52	181
30	23	16	10	3,5
18	5	3	4	5,7
0	14	8,4	0	16,0
1,2	1,5	1,1	1,2	0,2
0	3,5	1,7	0	3,2

Επιλογές Βραδινού



Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3	Επιλογή 4	Επιλογή 5
Κοτόπουλο με μπάμιες (200 g)	Ρεβίθια σούπα (200 g)	Μελιτζάνες ιμάμ (250 g)	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι (200 g)	Αβγά καγιανά (αβγά με ντομάτα) (200 g)
335	362	230	335	550
5	33	11,0	30	4,0
16	14	3,0	21	14,0
29	20	21,0	16	44,0
0,4	2,2	0,7	1,9	0,2
0,4	4	4,0	3,1	8,8

Ανάλυση γεύματος:

Ενέργεια (kcal)

Υδατάνθρακες (g)

Πρωτεΐνες (g)

Ολικά λιπίδια (g)

Ισοδύναμα υδατανθράκων

Ισοδύναμα λίπους



Σταματοπούλου Εύα

Ειδικός Καρδιολόγος

Μέλος της HCS & ESC



ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 14 - ΣΕΡΡΕΣ (1ος ΟΡΟΦΟΣ)

ΤΗΛ. 23210 22002 | ΚΙΝ. 6970 350035

www.mykardio.gr | info@mykardio.gr