

# Διαιτολόγιο για Διαβητικούς

## Εβδομάδα 1η

### Ημέρα 1η

#### Μεσημεριανό:

- 190 γρ. μπιφτέκια μοσχαρίσια,
- 2/3 κούπας ρύζι, σαλάτα

#### Βραδινό:

- 140 γρ. μπιφτέκια μοσχαρίσια,
- 1/3 κούπας ρύζι, σαλάτα

### Ημέρα 2η

#### Μεσημεριανό:

- 1½ κούπες ρεβίθια,
- 2 φρυγανιές σικάλεως,
- 2 κ.σ. κατίκι

#### Βραδινό:

- 1 τoστ (ψωμί σικάλεως)  
με γαλοπούλα-turψί light,  
σαλάτα

### Ημέρα 3η

#### Μεσημεριανό:

- 1½ κούπα μπάμιες  
(ή φασολάκια),
- 2 κουταλιές σούπας κατίκι

#### Βραδινό:

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%,
- 10 ξηροί καρποί,
- 1 ακτινίδιο

### Ημέρα 4η

#### Μεσημεριανό:

- 190 γρ. φιλέτο κοτόπουλου  
χωρίς πέτσα,
- 180 γρ. πατάτες φούρνου,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών  
(ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά

#### Βραδινό:

- 160 γρ. φιλέτο κοτόπουλου  
χωρίς πέτσα,
- 100 γρ. πατάτες φούρνου,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών  
ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά  
λαχανικά

### Ημέρα 5η

#### Μεσημεριανό:

- 170 γρ. μπιφτέκια  
μοσχαρίσια,
- 2/3 κούπας πουρέ πατάτας,  
σαλάτα

#### Βραδινό:

- 140 γρ. μπιφτέκια  
μοσχαρίσια,
- 1/3 κούπας πουρέ  
πατάτας, σαλάτα

### Ημέρα 6η

#### Μεσημεριανό:

- 250 γρ. ψάρι ψητό ή τόνος  
(σε κονσέρβα με νερό),
- 1 φέτα ψωμί
- ή 2 φρυγανιές σικάλεως,
- 3 κούπες σαλάτα λαχανικών  
(ωμά)
- ή 1½ κούπες βραστά  
λαχανικά,  
1 ακτινίδιο

#### Βραδινό:

- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών  
(ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά,
- 180 γρ. ψάρι ψητό,
- 1 κράκερ σικάλεως

### Ημέρα 7η

#### Μεσημεριανό:

- 2 κούπες φασόλια  
μαυρομάτικα με σπανάκι,
- 1 φρυγανιά σικάλεως

#### Βραδινό:

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι 0-2%,
- 10 ξηροί καρποί,
- 1 ακτινίδιο



## Εβδομάδα 2η

### Ημέρα 1η

#### Μεσημεριανό:

- 220 γρ. κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό χωρίς την πέτσα,
- 2 μικρές (90 γρ. η μία) πατάτες,
- 1 φέτα ψωμί
- ή 2 φρυγανιές σικάλεως,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά

#### Βραδινό:

- 150 γρ. κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό χωρίς την πέτσα,
- 1 κράκερ σικάλεως,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά

### Ημέρα 3η

#### Μεσημεριανό:

- 2 κούπες κοτόσουπα,
- 2 κούπες βραστά λαχανικά,
- 100 γρ. κοτόπουλο βραστό

#### Βραδινό:

- 160 γρ. κοτόπουλο στήθος ψητό ή βραστό χωρίς την πέτσα,
- 1 κράκερ σικάλεως,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά) ή
- 1 κούπα βραστά λαχανικά

### Ημέρα 6η

#### Μεσημεριανό:

- 180 γρ. μπιφτέκια κοτόπουλου,
- 2/3 κούπας ρύζι,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά,
- 1 φρυγανιά σικάλεως

#### Βραδινό:

- 150 γρ. μπιφτέκια κοτόπουλου,
- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά,
- 1 φρυγανιά σικάλεως

### Ημέρα 2η

#### Μεσημεριανό:

- 180 γρ. ψαρονέφρι με
- 2/3 κούπας πουρέ γλυκοπατάτας

#### Βραδινό:

- 160 γρ. ψαρονέφρι με
- 1/3 κούπας πουρέ γλυκοπατάτας

### Ημέρα 4η

#### Μεσημεριανό:

- 150 γρ. ψάρι βραστό,
- 1½ κούπα ψαρόσουπα,
- 2 κούπες βραστά λαχανικά

#### Βραδινό:

- 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά)
- ή 1 κούπα βραστά λαχανικά,
- 140 γρ. ψάρι βραστό,
- 1 κούπα σούπα

### Ημέρα 5η

#### Μεσημεριανό:

- 2 κούπες σπανακόρυζο,
- 1 αυγό βραστό

#### Βραδινό:

- 1 τoστ (ψωμί σικάλεως) με γαλοπούλα-τυρί light, σαλάτα

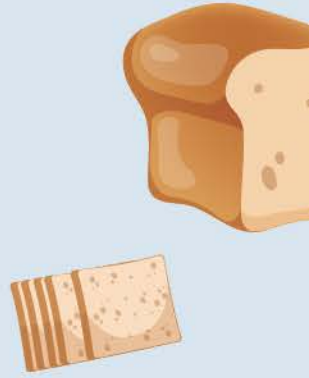
### Ημέρα 7η

#### Μεσημεριανό:

- 2 κούπες φακές,
- 1 φέτα ψωμί σικάλεως, σαλάτα

#### Βραδινό:

- 1 κούπα φακές,
- 1 φρυγανιά σικάλεως,
- 2 κ.σ. καραμελωμένα κρεμμυδια







## Εναλλακτική Ημέρα (γεύμα απ' έξω)

### Μεσημεριανό:

3 καλαμάκια κοτόπουλου, 1 πίτα αλάδωτη, 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά) ή 1 κούπα βραστά λαχανικά

### Βραδινό:

2 καλαμάκια κοτόπουλου, ½ πίτα αλάδωτη, 2 κούπες σαλάτα λαχανικών (ωμά) ή 1 κούπα βραστά λαχανικά

### Πρωινό:

- ½ κούπα γάλα 1,5%, 3 φρυγανιές σικάλεως, 2 κουταλιές γλυκού σιρόπι αγαύης ή μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη
- 1 τοστ (ψωμί σικάλεως) με γαλοπούλα-τυρί light και λαχανικά
- ½ κούπα γάλα 1,5%, 3 φρυγανιές σικάλεως, 2 κουταλιές γλυκού μέλι ή μαρμελάδα (& λίγο λιναρόσπορο)
- 150 ml γάλα αμυγδάλου, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1 φέτα (25 γρ.) τυρί FINA
- ½ κούπα γάλα 1,5%, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1 φέτα (20 γρ.) άπαχη γαλοπούλα
- ½ κούπα γάλα 1,5%, 3 φρυγανιές σικάλεως, 2 τρίγωνα τυράκια light

### Σνακ (2-3/ ημέρα):

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%
- 2 κράκερς, 1 φέτα (20 γρ.) άπαχη γαλοπούλα
- 2 κράκερς, 1 φέτα (25 γρ.) τυρί FINA
- 2 κράκερς, 1 κουταλιά σούπας κατίκι
- 1 φρούτο, 10 ξηροί καρποί
- 2 φρυγανιές , 2 τρίγωνα τυράκια light
- 2 φρυγανιές , 1 φέτα (30 γρ.) άπαχη γαλοπούλα
- 2 φρυγανιές , 1 κουταλιά σούπας κατίκι
- 2 φρυγανιές, 2 κουταλιές γλυκού μέλι ή μαρμελάδα
- 2 ρυζογκοφρέτες, 25 γρ. τυρί light
- 2 ρυζογκοφρέτες, 2 τρίγωνα τυράκια light

### Συστάσεις για πρόσληψη υγρών:

- Τουλάχιστον 1.5-2 λίτρα νερού ημερησίως

### Συστάσεις:

- Natreen ή στεβια ως γλυκαντική ουσία



## Οι 10 εντολές του Διατροφολόγου σας

1. Οι ημέρες του διαιτολογίου μπορούν να εφαρμόζονται με όποια σειρά εσείς επιθυμείτε
2. Οι ποσότητες είναι μαγειρεμένες
3. Δεν συστήνονται παραλείψεις γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας
4. 1 φορά την εβδομάδα μπορείτε να ανταλλάζετε το μεσημεριανό γεύμα με το βραδινό, αρκεί το τελευταίο να καταναλώνεται πριν τις 22:00
5. Προσπαθήστε να σταθεροποιήσετε τις ώρες κατανάλωσης των γευμάτων, ώστε κάθε γεύμα να προσλαμβάνεται σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή της κάθε ημέρας
6. Ως 1 κούπα ορίζεται το μαγειρικό σκεύος που χωράει 240 ml υγρού
7. Ως 1 φρούτο ορίζεται 1 μικρό μήλο, 1 μέτριο πορτοκάλι, 2 μανταρίνια, 1 μέτριο αχλάδι, 2/3 μέτριας μπανάνας, 12 ρώγες σταφύλι, ½ κούπα κεράσια, ½ κούπα φράουλες, 1½ μέτρια ακτινίδια, 1 μέτριο ροδάκινο, 3 μικρά βερίκοκο, 1 λεπτή φέτα καρπούζι, 1 λεπτή φέτα πεπόνι
8. 1 φρούτο μπορεί να αντικαθίσταται από ½ κούπα χυμού φρούτων
9. Η επιλογή του είδους των ωμών ή βραστών λαχανικών είναι ελεύθερη, όμως στα βραστά λαχανικά δε συμπεριλαμβάνονται ο αρακάς, το καλαμπόκι και η πατάτα
10. 1 κούπα γάλα μπορεί να αντικατασταθεί από 1 κεσεδάκι γιαούρτι παρόμοιας περιεκτικότητας σε λιπαρά



Δημητρούλης Μ. Εμμανουήλ,  
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc Αθλητικής Διατροφής  
Contact: 210 8944826, 6948 060689, info@dietstories.gr



Ασφαλιστική

A FAIRFAX Company

