



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ-
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Γεωργίου,
Γ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 14 / 11 / 2017
Α.Α.: 81

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΠΡΩΪΝΟ

1) 1 ποτήρι γάλα (με 1.5% λιπαρά) σκέτο ή με άγλυκο κακάο και 1 κούπα ελαφρύ καφέ χωρίς ζάχαρη **και μαζί** με 30 γρ δημητριακά (ολικής αλέσεως ή βρώμης) ή με 1 φέτα μαύρο ψωμί ή ολικής αλέσεως ή με ½ παξιμάδι ή με 2 φρυγανιές ή με ½ κουλούρι Θεσσαλονίκης

Εναλλακτικά:

2) 1 τoστ αποτελούμενο από 2 φέτες μαύρο ψωμί ή ολικής αλέσεως, 1 φέτα βραστή γαλοπούλα και 1 φέτα τυρί (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε αλάτι)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1 φρούτο εποχής, ή 4-5 αποξηραμένα άγλυκα δαμάσκηνα ή 2 φρυγανιές (χωρίς ζάχαρη & αλάτι) με λίγο ανάλατο τυρί (χαμηλών λιπαρών).

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 120 γρ. κοτόπουλο στήθος, χωρίς την πέτσα, μαζί με: 3 μέτριες βραστές ή ψητές πατάτες (σε μέγεθος αβγού) ή 1 φλιτζάνι ρύζι (κατά προτίμηση τύπου μπασμάτι) ή 2 φέτες των 30γρ. ψωμί του τoστ (σικάλεως/ ολικής αλέσεως), ή
- 120 γρ. ψητό ή βραστό ψάρι, άπαχο, με λαχανικά στη λαδόκολλα ή μαζί με 3 βραστές ή ψητές πατάτες (σε μέγεθος αβγού η καθεμία) ή
- 120 γρ. ψητό μοσχαρίσιο κρέας, χωρίς ορατό λίπος, συνοδευόμενο από 1 φλιτζάνι ρύζι ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικά ή 1 ½ φλιτζάνι πουρέ ή
- 1 ½ φλιτζάνι βραστά όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια) μαζί με 90 γρ. τυρί άπαχο π.χ. κατίκι και 1 φέτα ψωμί (μόνο αν βάλετε 1 φλιτζάνι φακές) ή
- 1 ½ φλιτζάνι λαχανικά μαγειρεμένα (φασολάκια, μπάμιες, σπανακόρυζο, λαχανόρυζο, μπριαμ) με 90 γρ. τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή
- 120 γρ. χοιρινό κρέας (π.χ. ψαρονέφρι ή άλλο κομμάτι χοιρινό χωρίς εμφανές λίπος) συνοδευόμενο από 1 φλιτζάνι ρύζι ή 1 ½ φλιτζάνι αρακά ή 1 ½ φλιτζάνι φασολάκια ή 2 φέτες ψωμί ή
- 3 φλιτζάνια βραστά ζυμαρικά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) με 90 γρ. κοτόπουλο ή κιμά μοσχαρίσιο ή τυρί χαμηλών λιπαρών, όπως η μυζήθρα (νωπή ή ξερή).

ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΠΟ:

1 μεγάλη σαλάτα (βραστών λαχανικών, εποχής ή και ανάμεικτη πράσινη με πολλά λαχανικά, χωρίς καλαμπόκι),
με 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο, μαζί με ξύδι ή λεμόνι και μουστάρδα και 1 φρούτο εποχής.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

1 φρούτο εποχής ή 4-5 αποξηραμένα άγλυκα δαμάσκηνα ή ένα ζελέ χαμηλών λιπαρών και ένα άγλυκο ρόφημα (βότανο, κακάο σε νερό, τσάι).

ΒΡΑΔΙΝΟ

1) 1 μέτρια σαλάτα από λαχανικά εποχής (βραστά ή ωμά) με 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο, μαζί με ένα από τα ακόλουθα:

- 60 γρ. κοτόπουλο ψητό με 2 μικρές πατάτες (σε μέγεθος αβγού) ή 2/3 του φλιτζανιού βραστό ρύζι ή 2/3 του φλιτζανιού βραστά ζυμαρικά
- 60 γρ. ψάρι άπαχο με 2 μικρές πατάτες ή αντί για πατάτες 1 παξιμάδι κριθαρένιο, με 5 ελιές ή
- 60 γρ. ψητό ή βραστό μοσχαρίσιο κρέας (π.χ. 1 μπιφτέκι ή μοσχάρι βραστό σε σούπα) με 2/3 του φλιτζανιού ρύζι ή ζυμαρικά ή
- 2 αβγά και 30 γρ. τυρί ή 60 γρ τυρί και 1 αβγό ή 1 φέτα βραστή γαλοπούλα **μαζί με** 1 παξιμάδι κριθαρένιο ή 2 μικρές πατάτες, εναλλακτικά:

2) 1 γιαούρτι 2% λιπαρών με:

4 φρυγανιές ολικής αλέσεως ή σίκαλης (χωρίς αλάτι και ζάχαρη) ή με 2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως ή με 1 παξιμάδι κριθαρένιο, ή και με λίγα κομματάκια φρέσκου φρούτου, αν παραληφθεί το μεσημεριανό φρούτο.

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ

1 ποτήρι γάλα 1.5%.

Επιλέξτε πάντα:

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής, με την κατά το δυνατόν μικρότερη επιβάρυνση με φυτοφάρμακα ή πρόσθετα τροφίμων (π.χ. βιολογικής προέλευσης ή ολοκληρωμένης διαχείρισης AGRO),
- Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, π.χ. ολικής αλέσεως και πολύσπορα,
- Χαμηλών λιπαρών τρόφιμα ή με εμφανές αφαιρούμενο λίπος(κρέας),
- Όσο πιο ανεπεξέργαστα ή πιο λίγο επεξεργασμένα τρόφιμα,
- Τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι και όχι καπνιστά,
- Τρόφιμα χωρίς προσθήκη επιπρόσθετων σακχάρων.

Πάντα θα πρέπει να συμβουλευέστε τον θεράποντα ιατρό σας, πριν ακολουθήσετε οποιοδήποτε διατροφικό σχήμα.