



Cukorbeteg mintaétrend 160 gramm szénhidrát mennyiséggel

	Hétfő	Kedd	Szerda
Reggeli 30g szénhidrát	2 szelet (60g) teljes kiőrlésű kenyér vaj (vékonyan megkenve) 4 szelet csirkemell sonka 1 szelet (20g) ementáli sajt 100g uborka 1 közepes paradicsom	Csokis zabkása: (1 dl kókusztej, 3 ek zabpehely, 1 ek eritrit, 1 kk fahéj, 1 kocka étcsoki min 85 %)	7 db Finn Crisp keksz Körözött (50 gramm túró, 2 ek joghurt, pirospaprika, hagyma, só, köménymag) 100 gramm paprika
Tízórai 20g szénhidrát	1 pohár (125g) natúr joghurt 20g zabpehely	30g teljes kiőrlésű sós pálnca	1 db alma (100 gramm) 3 db korpás keksz (pl korpovit)
Ebéd 50g szénhidrát	1 csésze húsleves (tészta nélkül) 1 szelet natur csirkemell 60 g bulgur (szárazon mérve) 200 g grill zöldség (cukkini, padlizsán, hagyma) (nyersen mérve)	1 csésze zöldségleves 1 db egész csirkecomb megsütve 60 g barna rizs (szárazon mérve) 200 g brokkoli (nyersen mérve)	1 csésze húsleves (tészta nélkül) 150 g tengeri hal (nyersen) 70 gramm köles (szárazon mérve) 200 gramm salátakeverék 1 ek olaj
Uzsonna 20g szénhidrát	1 db körte (100 gramm) 3 db korpás keksz (pl korpovit)	80g natúr túró 50g natúr joghurt 160g piros bogyós gyümölcs 1 tk chia mag / lenmag	2 db kivi (180 gramm) 10 szem mandula
Vacsora 30g szénhidrát	1 adag sajtos-hagymás tojásrántotta (2 db tojás, 20 g sajt, 2 szál újhagyma) 1 szelet (30g) teljes kiőrlésű kenyér 100g kaliforniai paprika 1 db közepes paradicsom	2 szelet tk kenyér (60 gramm), vaj (vékonyan megkenve) 2 szelet karaj sonka, 2 db paprika (150 gramm)	Görög saláta: (200 g uborka, 2 db paradicsom, 50 g feta sajt, 1,5 ek olíva olaj, citromlé, só, oregano) 2 szelet tk kenyér (60 gramm)
Utóvacsora 10g szénhidrát	150 gramm karalábé	3 db korpás keksz	150g sárgarépa