

Fogyasztó étrend (1200 kcal)

Étkezés időpontja:	07:00	10:00	13:00	16:00	19:00
Szénhidráttartalom:	25 g	15 g	45 g	15 g	30 g

Reggeli: (25 g szénhidrát, 210 kcal)

(a 25 gramm szénhidrátból minimum 20 g lassan felszívódó legyen, de még jobb, ha mind a 25 g lassú)

tea (cukor nélkül), 5 dkg korpás kenyér, körözött, retek

Tízórai: (15 g szénhidrát, 120 kcal)

(a tízórai felét lassan felszívódó szénhidrát alkossa, a többit gyors)

1 pohár cukormentes gyümölcsjoghurt, 1 korpás keksz

Ebéd: (45 g szénhidrát, 545 kcal)

Kefires pulyka

Hozzávalók 4 személyre: fél kiló pulykamellfilé, másfél ek. olaj, 2 dl 1,5 %-os tej, 2 dl kefir, 8 dkg Tenkes sajt, só, őrölt bors

A pulykahúst kis szeletekre vágjuk, kissé kiverjük, sóval, borssal fűszerezzük és olajjal kikent tűzálló tálba tesszük. A tejjel elkevert kefirt ráöntjük, reszelt sajttal megszórjuk és előmelegített sütőben megsütjük. Egy adag energiatartalma: 350 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 6 g

Párolt barna rizs

Hozzávalók 4 személyre 22 dkg barna (hántolatlan) rizs, só

A rizst megmossuk és legalább két és félszeres mennyiségű sós vízben, kis lángon puhára pároljuk. Egy adag energiatartalma: 195 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 39 g

Uzsonna: (15 g szénhidrát, 73 kcal)

(az uzsonna mindig gyorsan felszívódó szénhidrátokból álljon)

14 dkg magozott meggy vagy 15 dkg kivi vagy 20 dkg alma vagy 20 dkg mandarin stb.

Vacsora: (30 g szénhidrát, 270 kcal)

(a vacsora legalább kétharmadát lassú felszívódású szénhidrát alkossa, a többit gyors, de lehet akár az egész is lassú)

1 dl kefir, 5 dkg ötmagos kenyér, light margarin, 1 szelet csirkemellsonka, 1 paradicsom

Inzulinnal kezelt cukorbetegeknek (kivéve ultragyors hatású inzulinnal végzett terápia esetén), pótvacsora elfogyasztására van szükségük. Ez az utóvacsora általában 10, 15 vagy 20 gramm szénhidrátot tartalmaz, amelynek célszerű, ha legalább a fele lassan felszívódó szénhidrátból áll, de egyedi esetben, ritkán csak gyors szénhidrát is lehet. Az utóvacsora (és a többi étkezés) időpontját a kezelőorvos határozza meg, hiszen ez attól függ, ki hányszor és milyen inzulint kap.