

OPTiMED



**Diyabetik
Gebe
Diyeti**

Sağlığınız Güvende

Uyanınca:

- 1 su bardağı su

Kahvaltı:

- Menemen
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Sınırsız çiğ sebze
- 2 adet ceviz
- 1 su bardağı süt

Ara: 10 adet çiğ badem + 1 su bardağı süt

Öğle:

- 3 köfte kadar et ızgara veya fırında pişmiş tavuk eti/ köfte veya balık (kızartılmamış)
- Bol yeşillikli salata
- 1 kase cacık
- 1 kase çorba

Ara: 1 meyve + 1 su bardağı ayran

Akşam:

- 1 kase çorba veya 1 dilim tam buğday ekmeği veya 4-5 kaşık tam buğdaylı makarna
- 1 porsiyon sebze yemeği veya bakliyat yemeği (6 yemek kaşığı)
- 1 su bardağı ayran
- Bol yeşillikli salata

Ara: 1 meyve + 1 kase yoğurt

NOT: Patates, pirinç pilavı, beyaz ekmek, havuç, bezelye, makarna, kavun, karpuz, kayısı, üzüm, vb besinler yasak.

