

Dagschema bij diabetes en insuline

ONTBIJT:

- Brood:** g bruin, volkoren of volgranen brood
..... g beschuiten
..... pistolets
..... g ongesuikerde ontbijtgranen
dun smeren met minarine (zie productinfo)
- Beleg:** dun beleggen met
X magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas, magere smeerkaas
X magere vleeswaren
X ei: maximaal 2 à 3 eidooiers per week
X zelfbereide fruitmoes, eventueel kunstmatig gezoet
X confituur met verlaagd suikergehalte
- Drank:** X koffie of thee, eventueel met afgeroomde melk en kunstmatig zoetmiddel
X 1 glas magere melk, magere yoghurt, karnemelk, magere ongesuikerde chocolademelk of calciumverrijkte sojadrink

VOORMIDDAG:

.....

BROODMAALTIJD:

- Brood:** g bruin, volkoren of volgranen brood
..... g beschuiten
..... pistolets
dun smeren met minarine (zie productinfo)
- Beleg:** dun beleggen met
X magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas, magere smeerkaas
X magere vleeswaren
X vis- of kipsla, bereid met magere saus
- Groenten:** het is aan te raden om hierbij extra groenten te eten, eventueel met een kleine hoeveelheid magere slasaus
- Dessert:** 1 stuk vers fruit of fruit uit blik op water of op eigen nat
- Drank:** X koffie of thee, eventueel met afgeroomde melk en kunstmatig zoetmiddel
X 1 glas magere melk, magere yoghurt, karnemelk, magere ongesuikerde chocolademelk of calciumverrijkte sojadrink

NAMIDDAG:

.....

WARME MAALTIJD:

- Soep:** 1 bord magere ongebonden groentesoep
- Aardappelen:** X g gekookte aardappelen of eetlepels puree
X g ongekookte deegwaren of rijst (bij voorkeur volgranen)
X g gekookte deegwaren of rijst
- Groenten:** X maximaal 1 maal per week: g frieten of g gebakken aardappelen
X grote portie groenten: gekookt of gestoomd
X eventueel met magere melksaus
X rauwe groenten met eventueel een kleine portie magere slasaus
- Vlees/vis:** bij voorkeur:
X 2 à 3 maal per week vis (maximaal 2 maal vette vis)
X 2 à 3 maal per week gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel of paardenvlees
X mager vlees van rund, kalf of varken: 100 g
X plantaardige vleesvervanger: tofu, quorn, tempeh
- Bereiding:** X gebruik maximaal 1 eetlepel bak- en braadvet of olie, rijk aan onverzadigde vetzuren (zie productinfo)
X alternatieve bereidingswijze: grillen, in de microgolfoven, bakken in een antikleefpan of bakvel
- Dessert:** X 1 stuk vers fruit of fruit uit blik op water of op eigen nat
X of 125 ml magere (fruit)yoghurt, eventueel kunstmatig gezoet, of 125 ml pudding, bereid met magere melk en kunstmatig gezoet
- Drank:** water of lichtfrisdranken (met minder dan 8 kcal/100 ml)

LATER OP DE AVOND:

.....