



Terhességi cukorbetegség mintaétrend

160gramm szénhidráttartalommal

	Hétfő	Kedd	Szerda
Reggeli 25g szénhidrát	Sajtos tojásrántotta (2 db tojás, 20g ementáli sajt) 2 szelet (60 g) teljes kiőrlésű kenyér 100 g cukormentes csemege uborka	Zabkása 40 g zabpehely, 1 dl cm mandulaital, 1 tk chia mag, 5 szem mandula, 1 kk fahéj)	Túrós-cukkinis amerikai palacsinta (30g zabliszt, 40g reszelt cukkini, 1 db tojás, 100g túró, só, bors, fűszerek) 1 db közepes paradicsom
Tízórai 25g szénhidrát	1 pohár natúr joghurt (125g) 20g zabpehely 1 ek piros bogyós gyümölcs	45g teljes kiőrlésű sós pálcika	Házi zabpelyhes keksz (35g zabpehely, 1 ek lenmagpehely, 40g almapüré, eritrit, fahéj)
Ebéd 50g szénhidrát	1 csésze húsleves (tészta nélkül) 1 szelet natur csirkemell 60 g bulgur (szárason mérve) 200 g grill zöldség (cukkini, padlizsán, hagyma) (nyersen mérve)	1 csésze zöldségleves Paprikás csirke 60 gramm teljes kiőrlésű tészta Uborkasaláta	1 csésze zöldségleves Roston sült pulykamell Céklás rizottó (55g barna rizs nyersen, 100g cékla) Fejes saláta
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	Quinoa saláta: 45g quinoa (nyersen mérve) – megfőzve 100g mozzarella sajt felkockázva 50g fejes saláta, 50g kígyó uborka, 1 ek olívaolaj, só, bors, fűszerek	Meleg szendvics: 2 szelet tk kenyér (60 gramm), fűszeres paradicsompürés 2 szelet karaj sonka, 2 szelet ligh sajt 30 g póréhagyma, 1 db paprika	Görög saláta: (200 g uborka, 2 db paradicsom, 50 g feta sajt, 1,5 ek olíva olaj, citromlé, só, oregano) 7 db Finn Crisp
Utóvacsora 10g szénhidrát	60g fűszeres, sült csicseriborsó	3 db korpás keksz (pl korpovit keksz)	150g sárgarépa