

5-OH İndol Asetik Asit Diyeti

YASAKLAR

-Muz, Erik, Patlıcan, Kivi, Ananas, Avakado, Yer fıstığı, Ceviz, Domates, Alkol

ÖRNEK YEMEK LİSTESİ(1800 kalorilik diyabetik diyet)

Sabah

Açık çay (Şekersiz)
1 adet haşlanmış yumurta
1 kibrit kutusu kadar peynir
3 İnce dilim ekmek
Salatalık veya yeşillik

Kuşluk

1 küçük boy elma
1 su bardağı süt veya yoğurt

Öğle

2 köfte kadar et veya tavuk(Salçasız)
4 yemek kaşığı sebze yemeği (Domatessiz, Salçasız, Patlıcansız)
6 yemek kaşığı makarna(Salçasız)
Salata(Domatessiz)

İkindi

1 orta boy portakal
1 su bardağı süt veya yoğurt

Akşam

1 köfte kadar et veya tavuk(Salçasız)
4 yemek kaşığı sebze yemeği (Domatessiz, Salçasız, Patlıcansız)
3 İnce dilim ekmek
Salata(Domatessiz)

Gece

1 orta boy portakal
1 su bardağı süt veya yoğurt