



Diabetes Mellitus - voorbeeld dagmenu

Algemeen dieetadvies bij diabetes mellitus

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt:

volkorenbrood
(dieet)halvarine
beleg:

- kaas
- magere vleeswaar
- notenpasta
- groente of fruit

In de loop van de morgen:

1 x fruit

Tweede broodmaaltijd:

volkorenbrood
(dieet)halvarine
beleg:

- kaas
- magere vleeswaar
- notenpasta
- groente of fruit

Inde loop van de middag:

melkproduct zonder toegevoegd suiker
1 handje noten, ongezouten

Warme maaltijd:

- kleine portie mager vlees, vis of kip met jus gemaakt van weinig (dieet)margarine of olie
- ruime portie groente
- aardappelen of een volkoren aardappel vervangend product (bijvoorbeeld volkoren spaghetti)
- nagerecht zonder toegevoegd suiker

In de loop van de avond:

1 x fruit

Algemeen:

Drink 1,5 liter per dag. Neem suikervrije dranken zoals thee, koffie, water en max. 4 glazen light- of zero (fris)drank.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293130 - Dietetiek - oktober 2024