

Διαβητικές Ανταλλαγές

Διαβητικές Ανταλλαγές					
Ομάδα	CHO (gr)	PRO (gr)	FAT (gr)	Kcal	Παραδείγματα
Υδατάνθρακες					
Ψωμί & Δημητριακά	15	3	1	80	1 φέτα ψωμί, 1/3 φλ. όσπρια, 1/2 φλ. ρύζι, 1/2 φλ. πουργούρι ή κριθαράκι, 1/2 φλ. μπιζέλι ή καλαμπόκι, 1/2 φλ. μακαρόνια, 1/2 φλ. πατάτες πουρέ, 1 μικρή πατάτα, 2 φρυγανιές, 2 παξιμάδια, 3 κράκερ 3/4 φλ. δημητριακά, 30 γρ. πίττα, 1/2 φραντζολάκι, 1/2 φλ. κολοκάσι, 1/2 φλ. κουκιά
Φρούτα	15	-	-	60	1/2 φλ. χυμό πορτοκαλιού, 1/2 φλ. χυμό ανανά, 1/3 φλ. χυμό σταφυλιού, 2 μικρά σύκα, 1 μικρό πορτοκάλι, 2 μικρά μανταρίνια, 1 μικρό μήλο, 1 μικρή μπανάνα, 15 ρόγες σταφυλιού, 1 μέτριο, ροδάκινο 1 μικρό αχλάδι, 12 κεράσια, 1 ακτινίδιο, 4 χρυσόμηλα, 4 μέσπιλα 1/2 φλ. ρόδι, 1 φλ. πεπόνι, 1 φλ. καρπούζι, 1 φλ. φράουλες, 3 παστά δαμάσκηνα, 2 παστόσυκα, 3 φοινίκια, 1/2 φλ. φρουτοσαλάτα, 1 μικρό νεκταρίνι, 2 μικρές φορμόζ
Γάλα					
Άπαχο	12	8	0-3	90	1 φλ. άπαχο γάλα, 1 φλ. άπαχο γιαούρτι
Ημιάπαχο	12	8	5	120	1 φλ. ημιάπαχο γάλα, 1 φλ. γιαούρτι light
Ολόπαχο	12	8	8	150	1 φλ. ολόπαχο γάλα, 1 φλ. γιαούρτι πλήρες
Λαχανικά	5	2	-	25	1 φλ. φρέσκα λαχανικά ή σαλατικά, 1/2 φλ. χόρτα μαγειρεμένα, 1/2 φλ. χυμό λαχανικών.
Κρέας/Ισοδύναμα					
Πολύ Άπαχο	-	7	0-1	35	30 γρ. τυρί, 30 γρ. χαλούμι ή φέτα, 35 γρ. αναρή, 30 γρ. χαμ ή λούντζα, 1/4 φλ. cottage cheese, 1/4 φλ. τόνο, 2 σαρδέλες, 30 γρ. γαρίδες, 30 γρ. κοτόπουλο, 30 γρ. κουνέλι, 30 γρ. ψάρι, 1 αυγό, 30 γρ. κιμά, 30 γρ. κρέας, 30 γρ. συκώτι, 1 φλ. γάλα σόγιας, 3 φέτες μπέικον, 1 σιεφταλιά.
Άπαχο	-	7	3	55	
Μέτριο Λίπος	-	7	5	75	
Ψηλό Λίπος	-	7	8	100	
Λίπος	-	-	5	45	1 κτ λάδι, 1 κτ μαγιονέζα, 1/8 αβοκάντο 1 κτ μαργαρίνη, 1 κτ βούτυρο, 6 αμύγδαλα, 2 καρύδια, 10 φιστίκια, 2 κτ σάλτσα, 8 μαύρες ελιές, 10 πράσινες ελιές, 2 κτ ταχίνη

Διαβητικές Ανταλλαγές Ανάμεικτων Τροφίμων

30 γρ. λουκάνικα = 1 κρέας-1 λάδι, 10 πατάτες τηγανιτές = 1 ψωμί-1 λάδι, 4 fish fingers = 1 ψωμί-2 κρέας, 1 φλ. λαζάνια = 2 ψωμί-2 κρέας-2 ΚΤ λάδι, 1 κούπα = 1 ψωμί-1κρέας-2 λάδι, 2 κανελόνια = 1 ψωμί-1κρέας-3 λάδι, 30 γρ. κεφτέδες = 1 κρέας-2 λάδι, 5-6 κουπέπια = 2 κρέας, 1 ψωμί, 3 γεμιστά = 3 κρέας-1 ψωμί-1χόρτα (βρ)- 1-2 λάδι, 1 φλ. τραχανά = 1 ψωμί-1/2 λίπος, 1/2 φλ. παγωτό = 1 ψωμί-2 λάδι, 30 γρ. πατατάκια = 1 ψωμί-2 λάδι, 1 γλυκό κουταλιού = 1 ψωμί-1 φρούτο, 50 γρ. σοκολάτα = 1 1/2 ψωμί-3 λάδι, 1 κρουασάν = 1 ψωμί-2 λάδι, 1 φλ. ραβιόλες = 1 ψωμί - 1 λάδι-1 κρέας