Ακολουθεί ένα δείγμα προγράμματος διατροφής 7 ημερών για μια έγκυο γυναίκα με σακχαρώδη διαβήτη κύησης (GDM) που πρέπει να καταναλώνει 1800 θερμίδες την ημέρα. Λάβετε υπόψη ότι αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα και είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο για εξατομικευμένες συμβουλές διατροφής.

**Ημέρα 1:**

Πρωινό: 2 αυγά ομελέτα με σπανάκι (2γρ υδατάνθρακες, 10γρ πρωτεΐνη, 10γρ λίπος), 1 φέτα τοστ ολικής άλεσης (15γρ υδατάνθρακες, 3γρ πρωτεΐνη, 1γρ λίπος) και 1 μικρό πορτοκάλι (15γρ υδατάνθρακες).

Σνακ: 1 μέτριο μήλο (25g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα αμύγδαλα (6g υδατάνθρακες, 6g πρωτεΐνη, 14g λίπος).

Μεσημεριανό: Στήθος κοτόπουλου σχάρας (100gr) (0g υδατάνθρακες, 26g πρωτεΐνη, 1g λίπος), 2 φλιτζάνια μικτά χόρτα (2g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 0g λίπος), 1/2 φλιτζάνι ντοματίνια (3g υδατάνθρακες) και 1/4 αβοκάντο (3g υδατάνθρακες, 6g λίπος).

Σνακ: 1 καρότο μεσαίου μεγέθους (5γρ υδατάνθρακες) με 2 κ.σ. χούμους (2γρ υδατάνθρακες, 2γρ πρωτεΐνη, 5γρ λίπος).

Δείπνο: Ψητός σολομός (100gr) (0g υδατάνθρακες, 22g πρωτεΐνη, 9g λίπος), 1 φλιτζάνι μπρόκολο στον ατμό (5g υδατάνθρακες, 3g πρωτεΐνη, 0g λίπος) και 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα (20g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 2g λίπος).

**Ημέρα 2η:**

Πρωινό: 1 φλιτζάνι γιαούρτι χωρίς ζάχαρη (9g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνη, 0g λίπος) με 1/2 φλιτζάνι φρέσκα βατόμουρα (10g υδατάνθρακες) και 1/4 φλιτζάνι granola (12g υδατάνθρακες, 3g πρωτεΐνη, 3g λίπος).

Σνακ: 1 μικρό αχλάδι (20g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα κάσιους (8g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 13g λίπος).

Μεσημεριανό: Τονοσαλάτα (1 κονσέρβα τόνος, 2 κ.σ. μαγιονέζα ελαιολάδου, 1/4 φλιτζάνι σέλινο σε κύβους, 1/4 φλιτζάνι κρεμμύδι σε κύβους) (0g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνη, 14g λίπος) σερβίρεται σε 2 φλιτζάνια ανάμεικτα χόρτα (2g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 0g λίπος).

# Σνακ: 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (6γρ υδατάνθρακες) με 2 κ.σ. ντιπ ράντσο (Ranch sauce) (2γρ υδατάνθρακες, 1γρ πρωτεΐνη, 9γρ λίπος).

Δείπνο: Στήθος κοτόπουλου σχάρας (100gr) (0g υδατάνθρακες, 26g πρωτεΐνη, 1g λίπος), 1 μέτρια γλυκοπατάτα (20g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 0g λίπος) και 1 φλιτζάνι πράσινα φασόλια (5g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 0g λίπος).

**Ημέρα 3η:**

Πρωινό: 2 φέτες τοστ ολικής αλέσεως (30γρ υδατάνθρακες, 6γρ πρωτεΐνη, 2g λιπαρά) με 2 κ.σ. φυστικοβούτυρο (6g υδατάνθρακες, 8g πρωτεΐνη, 16g λιπαρά) και 1 μικρή μπανάνα (23g υδατάνθρακες).

Σνακ: 1 μικρό πορτοκάλι (15g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα καρύδια (3g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 18g λίπος).

Μεσημεριανό: Γαλοπούλα με τυρί: (1 φέτα ολικής αλέσεως, στήθος γαλοπούλας 60gr, 30gr τυρί σε φέτες, 1/2 φλιτζάνι ανάμεικτα χόρτα, 1/4 φλιτζάνι ντομάτα σε κύβους) (20g υδατάνθρακες, 26g πρωτεΐνη, 11g λίπος).

Σνακ: 1 μήλο μεσαίου μεγέθους (25γρ υδατάνθρακες) και 2 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου (3γρ υδατάνθρακες, 6γρ πρωτεΐνη, 16γρ λίπος).

Δείπνο: Μοσχαρίσιο stir-fry (100gr βόειο κρέας, 1 φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά, 1/2 φλιτζάνι καστανό ρύζι) (35g υδατάνθρακες, 20g πρωτεΐνη, 8g λίπος).

**Ημέρα 4η:**

Πρωινό: Πλιγούρι βρώμης (1/2 φλιτζάνι ξηρή βρώμη) (27g υδατάνθρακες, 5g πρωτεΐνη, 2g λίπος) με 1/2 φλιτζάνι βατόμουρα (10g υδατάνθρακες) και 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα καρύδια (1g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 4g λίπος).

Σνακ: 1 μικρή μπανάνα (23g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα κάσιους (8g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 13g λίπος).

Μεσημεριανό: Ομελέτα σπανάκι και φέτα (2 αυγά, 1/4 φλιτζάνι τριμμένη φέτα, 1 φλιτζάνι φρέσκο σπανάκι) (3γρ υδατάνθρακες, 19γρ πρωτεΐνη, 15γρ λίπος).

Σνακ: 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (6γρ υδατάνθρακες) με 2 κ.σ. χούμους (2γρ υδατάνθρακες, 2γρ πρωτεΐνη, 5γρ λίπος).

Δείπνο: Ψητό μπούτι κοτόπουλου (100gr) (0g υδατάνθρακες, 16g πρωτεΐνη, 9g λίπος), 1 φλιτζάνι ψητά λαχανάκια Βρυξελλών (8g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 0g λίπος) και 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι (20g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 1g λίπος).

**Ημέρα 5η:**

Πρωινό: Παρφέ γιαουρτιού (1 φλιτζάνι γιαούρτι χωρίς ζάχαρη, 1/2 φλιτζάνι φρέσκα μούρα, 1/4 φλιτζάνι γκρανόλα) (33g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνη, 5g λίπους).

Σνακ: 1 μικρό μήλο (25g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα αμύγδαλα (6g υδατάνθρακες, 6g πρωτεΐνη, 14g λίπος).

Μεσημεριανό: Σούπα λαχανικών (1 φλιτζάνι) (20g υδατάνθρακες, 3g πρωτεΐνη, 0g λίπος) με σάντουιτς γαλοπούλας και τυριού (2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως, στήθος γαλοπούλας 60gr, τυρί σε φέτες 30gr, 1/2 φλιτζάνι ανάμεικτα χόρτα) (30g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνη, 7g λίπος).

Σνακ: 1 καρότο μεσαίου μεγέθους (5γρ υδατάνθρακες) με 2 κ.σ. ντιπ ράντσο (2γρ υδατάνθρακες, 1γρ πρωτεΐνη, 9γρ λίπος).

Δείπνο: Ψητός σολομός (100gr) (0g υδατάνθρακες, 22g πρωτεΐνη, 9g λίπος), 1 φλιτζάνι σπαράγγια στον ατμό (5g υδατάνθρακες, 3g πρωτεΐνη, 0g λίπος) και 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα (20g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 2g λίπος).

**Ημέρα 6η:**

Πρωινό: 2 φέτες τοστ ολικής αλέσεως (30γρ υδατάνθρακες, 6γρ πρωτεΐνη, 2γρ λίπος) με 2 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου (3γρ υδατάνθρακες, 6γρ πρωτεΐνη, 16γρ λίπος) και 1 μικρή μπανάνα (23γρ υδατάνθρακες).

Σνακ: 1 μικρό πορτοκάλι (15g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα κάσιους (8g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 13g λίπος).

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο και λαχανικά (1 φέτα ολικής αλέσεως, 60γρ στήθος κοτόπουλου στη σχάρα, 1/2 φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά, 2 κουταλιές της σούπας χούμους) (23g υδατάνθρακες, 25g πρωτεΐνη, 7g λίπος).

Σνακ: 1 μεσαίου μεγέθους μήλο (25g υδατάνθρακες) και 30γρ ανάλατα αμύγδαλα (6g υδατάνθρακες, 6g πρωτεΐνη, 14g λίπος).

Βραδινό: Σπαγγέτι σκουός με κεφτεδάκια γαλοπούλας (1 φλιτζάνι μαγειρεμένα μακαρόνια κολοκύθας) (10γρ υδατάνθρακες, 2γρ πρωτεΐνη, 0γρ λίπος) με κεφτεδάκια γαλοπούλας (100γρ γαλοπούλας, 1/4 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα) (8g υδατάνθρακες, 21g πρωτεΐνη, 10g λιπαρά) και σάλτσα μαρινάρας (1/2 φλιτζάνι) (10g υδατάνθρακες, 1g πρωτεΐνη, 1g λίπος).

**Ημέρα 7η:**

Πρωινό: Ομελέτα (2 αυγά) (1γρ υδατάνθρακες, 12γρ πρωτεΐνη, 10γρ λίπος) με 1 φέτα τοστ ολικής άλεσης (15γρ υδατάνθρακες, 3γρ πρωτεΐνη, 1γρ λίπος) και 1 μικρό πορτοκάλι (15γρ υδατάνθρακες).

Σνακ: 1 μικρό μήλο (25g υδατάνθρακες) και 30gr ανάλατα κάσιους (8g υδατάνθρακες, 4g πρωτεΐνη, 13g λίπος).

Μεσημεριανό: Σαλάτα κοτόπουλου σχάρας (100gr στήθος κοτόπουλου στη σχάρα, 2 φλιτζάνια ανάμεικτα χόρτα, 1/2 φλιτζάνι ντοματίνια, 1/4 φλιτζάνι αγγούρια σε φέτες, 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σάλτσα ξιδιού) (10g υδατάνθρακες, 30g πρωτεΐνη, 18g λίπος).

Σνακ: 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (6γρ υδατάνθρακες) με 2 κ.σ. χούμους (2γρ υδατάνθρακες, 2γρ πρωτεΐνη, 5γρ λίπος).

Δείπνο: Ψητό φιλέτο τιλάπια (100gr) (0g υδατάνθρακες, 16g πρωτεΐνη, 2g λίπος), 1 φλιτζάνι ψητές γλυκοπατάτες (24g υδατάνθρακες, 2g πρωτεΐνη, 0g λίπος) και 1/2 φλιτζάνι πράσινα φασόλια στον ατμό (4g υδατάνθρακες, 1g πρωτεΐνη, 0g λίπος).

Λάβετε υπόψη ότι το παραπάνω πρόγραμμα γευμάτων είναι απλώς ένα παράδειγμα και θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις. Επιπλέον, οι έγκυες γυναίκες με διαβήτη κύησης θα πρέπει πάντα να συμβουλεύονται έναν διαιτολόγο για να καθορίσουν τις πιο κατάλληλες διατροφικές συστάσεις για τη συγκεκριμένη κατάστασή τους.

**Μερικά υποκατάστατα για το παραπάνω 7ήμερο πρόγραμμα**

Πρωινό

1. Scramble αυγών και λαχανικών: Ανακατέψτε δύο αυγά με 1/4 φλιτζάνι πιπεριές σε κύβους, 1/4 φλιτζάνι κρεμμύδια σε κύβους και 1 φλιτζάνι σπανάκι. Σερβίρουμε με μία φέτα τοστ ολικής αλέσεως. Αυτό το πρωινό περιέχει περίπου 23g υδατάνθρακες, 22g πρωτεΐνης και 11g λίπους.
2. Smoothie Bowl: Αναμείξτε 1 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη, 1/2 μπανάνα, 1/4 φλιτζάνι κατεψυγμένα μούρα και 1 μεζούρα σκόνης πρωτεΐνης. Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia και 1 κουταλιά της σούπας νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη. Αυτό το πρωινό περιέχει περίπου 22g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνης και 13g λίπους.
3. Τοστ μπανάνας με φυστικοβούτυρο: Φρυγανίστε μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και απλώστε 1 κουταλιά της σούπας φυστικοβούτυρο στην κορυφή. Γαρνίρουμε με 1/2 μπανάνα κομμένη σε φέτες και πασπαλίζουμε με κανέλα. Αυτό το πρωινό περιέχει περίπου 32g υδατάνθρακες, 9g πρωτεΐνης και 9g λίπους.

Μεσημεριανό

1. Σαλάτα τόνου: Ανακατέψτε 100gr κονσερβοποιημένου τόνου με 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα ελαιολάδου, 1/4 φλιτζάνι σέλινο σε κύβους και 1/4 φλιτζάνι κόκκινο κρεμμύδι σε κύβους. Σερβίρετε σε ένα κρεβάτι με ανάμεικτα χόρτα με 1/2 φλιτζάνι αγγούρι σε φέτες και 1/4 φλιτζάνι αμύγδαλα σε φέτες. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 10g υδατάνθρακες, 25g πρωτεΐνης και 20g λίπους.
2. Γαλοπούλα και τυρί wrap: Απλώστε 1 κουταλιά της σούπας χούμους σε μια τορτίγια χαμηλών υδατανθράκων και από πάνω με 2 φέτες στήθος γαλοπούλας, 1 φέτα τυρί τσένταρ, 1/2 φλιτζάνι σπανάκι baby και 1/4 φλιτζάνι πιπέρι σε φέτες. Τυλίγουμε και σερβίρουμε με μια πλευρά από τα καρότα μωρών. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 20g υδατάνθρακες, 20g πρωτεΐνης και 10g λίπους.
3. Σαλάτα σολομού στη σχάρα: Ψήστε 3 ουγκιές σολομού και σερβίρετε πάνω από 2 φλιτζάνια ανάμεικτα χόρτα με 1/2 φλιτζάνι ντοματίνια, 1/4 φλιτζάνι αγγούρι σε φέτες και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και σάλτσα βαλσάμικο ξύδι. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 8g υδατάνθρακες, 26g πρωτεΐνης και 14g λίπους.
4. Σαλάτα κοτόπουλου του Καίσαρα: Ψήστε 100gr στήθος κοτόπουλου και σερβίρετε πάνω από 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένο μαρούλι romaine με 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα Caesar, 1/4 φλιτζάνι τριμμένο τυρί παρμεζάνα και 1/4 φλιτζάνι κρουτόν. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 10g υδατάνθρακες, 23g πρωτεΐνης και 14g λίπους.

Βραδινό

1. Σουβλάκια γαρίδας σχάρας: Περάστε 100gr αποφλοιωμένες και ξεφλουδισμένες γαρίδες σε σουβλάκια με φέτες κόκκινων και πράσινων πιπεριών και κρεμμυδιών. Ψήνουμε στο γκριλ μέχρι να ψηθεί και σερβίρουμε με 1 φλιτζάνι ψητά λαχανάκια Βρυξελλών και 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 25g υδατάνθρακες, 22g πρωτεΐνης και 7g λίπους.
2. Tofu Stir Fry: Τηγανίζουμε 100gr τόφου σε κύβους με 1 φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά (όπως πιπεριές, μπρόκολο και μπιζέλια) σε 1 κουταλιά της σούπας φυτικό έλαιο. Σερβίρετε πάνω από 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 30g υδατάνθρακες, 14g πρωτεΐνης και 9g λίπους.
3. Ψητά μπούτια κοτόπουλου: 2 μπούτια κοτόπουλου με αλάτι, πιπέρι και σκόνη σκόρδου και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ψηθούν. Σερβίρουμε με 1 φλιτζάνι ψητά σπαράγγια και 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 30g υδατάνθρακες, 28g πρωτεΐνης και 12g λίπους.
4. Βόειο κρέας και μπρόκολο Stir Fry: Τηγανίστε 100gr βοδινού σε φέτες με 1 φλιτζάνι μπουκετάκια μπρόκολου σε 1 κουταλιά της σούπας φυτικό έλαιο. Αλατοπιπερώνουμε με σάλτσα σόγιας και σκόρδο και σερβίρουμε πάνω από 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι. Αυτό το γεύμα περιέχει περίπου 25g υδατάνθρακες, 22g πρωτεΐνης και 9g λίπους.

Σνακ

1. Γιαούρτι και μύρτιλα: Ανακατέψτε 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι με 1/4 φλιτζάνι βατόμουρα και πασπαλίστε με 1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia. Αυτό το σνακ περιέχει περίπου 10g υδατάνθρακες, 9g πρωτεΐνης και 4g λίπους.
2. Καρότα και χούμους: Βυθίστε 1 φλιτζάνι μικρά καρότα σε 2 κουταλιές της σούπας χούμους. Αυτό το σνακ περιέχει περίπου 14g υδατάνθρακες, 3g πρωτεΐνης και 6g λίπους.
3. Τυρί cottage και ροδάκινο: 1/2 φλιτζάνι τυρί cottage με 1 ροδάκινο σε φέτες και πασπαλίζουμε με κανέλα. Αυτό το σνακ περιέχει περίπου 12g υδατάνθρακες, 14g πρωτεΐνης και 2g λίπους.

Θυμηθείτε να συμβουλεύεστε πάντα έναν διαιτολόγο πριν κάνετε οποιεσδήποτε σημαντικές αλλαγές στη διατροφή σας, ειδικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή εάν έχετε διαβήτη κύησης.