

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΑΝ ΕΧΩ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ;

Checklist

Να επιλέγεις πιο συχνά:

- Δημητριακά 100% ολικής άλεσης
- Μη αμυλούχα λαχανικά
- Ορισμένα αμυλούχα λαχανικά (όπως πατάτες, καλαμπόκι και αρακά)
- Φρούτα (1-2 μερίδες την ημέρα)
- Φασόλια
- Φακές
- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Τόφου
- Ξηρούς καρπούς / σπόρους
- Ποπ κορν
- Γιαούρτι χωρίς ζάχαρη
- Έλαιο αβοκάντο
- Ελαιόλαδο
- Σολομό
- Σαρδέλες
- Τόνο
- Σπόρους chia
- Σπόρους λιναριού

Να επιλέγεις πιο σπάνια:

- Γλυκά / επιδόρπια
- Αναψυκτικά
- Χυμούς
- Λευκό ψωμί / ζυμαρικά
- Επεξεργασμένα δημητριακά
- Πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα
- Fast food
- Τηγανητά φαγητά
- Αρτοσκευάσματα (π.χ. κέικ, muffins)
- Καραμέλες

