



Meni Dyabèt

Meni 1

Dejene – 2 moso of pen ble, 1-2 ze, fri ak piman dous ak zonyon
Kolasyon – Konkonm ak kawòt ak oumous oubyen sòs legim.
Manje midi – $\frac{2}{3}$ tas diri, $\frac{1}{2}$ tas pwa, 3 ons poul, tomat, zonyon, piman
Kolasyon – $\frac{1}{2}$ fig ak 1 tbsp manba
Dine – Bourito: 3 ons moso vyann ki pa gen anpil grès oswa
poul, 6 pous tòtiya $\frac{1}{2}$ gode pwa, fwomaj, salsa, $\frac{1}{4}$ zaboka
Kolasyon – 1 gode yogurt, 1 ti fwi
*dlo kòm yon bwasyon

Meni 2

Dejene - 1 pen ble antye Pen Anglè ak 1 tbsp. manba, jele ki pa
gen anpil sik
Kolasyon - 1 moso fwomaj ak yon ti pòm
Manje midi - Salad ak leti, tomat, konkonm, $\frac{1}{2}$ gode mayi, $\frac{1}{2}$ garbanzo
pwa, poul an ti moso, 15 ti bonbon ble oswa 10 chips tòtiya
Kolasyon - $\frac{1}{4}$ gode fwi ak $\frac{1}{4}$ gode nwa ki pa sale
Dine - 1 gode pen ble pat, 4oz pwason, pwa kuit, koujèt Kolasyon -
3 gode pòpkòn, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm a bwason

Meni 3

Dejene - 1 arepa oswa tòtiya laj, $\frac{1}{2}$ zaboka, 1-2 ze, tomat koupe
Kolasyon - 1 Yogout grèk ak $\frac{1}{2}$ gode ti fwi
Manje midi - 2 pen ble antye, chicken or ton an ti moso lejè nan
bwat salad, leti, ti fwi
Kolasyon- Kawòt, Konkonm, 15 Ti bonbon ble mens ak oumous
Dinner - Stir 3oz kochon, piman, zonyon, snap pwa, 1 gode diri mawon
Kolasyon - 3 graham bonbon kare, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm yon bwason