

## Diabetiker på Egelund Slot

Som diabetiker er det rart at vide, hvad der venter dig, når du skal på kursus. Det er en god ide at fortælle i receptionen, at du er diabetiker. På den måde kan kokkene tage hensyn til din sygdom i køkkenet. I overensstemmelse med diabetesforeningens anbefalinger ([www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)) foreslår vi, at du vælger følgende på dit ophold på Egelund Slot:

**Morgenmadsbuffet:** Rugbrød med ost eller æg. Grød eller havregryn og frugtsalat med mælk (vi serverer letmælk), letmælksyoghurt eller skyr (fedtindhold 0,75 pct.), som er rørt op med lidt akaciehonning.

**Frokost:** Rugbrød, fiske- og vegetarretterne, magert kød, salat og frugt. Skær synligt fedt fra kød og lignende. Undgå smør og gå moderat til ostebordet.

**Middagen:** Hvis det er oplyst på forhånd, er det muligt, at der bliver serveret en specialret med magert kød eller fisk og sovs med mindre smør. Ellers: Skær synligt fedt fra. Spar på salt og moderer dit indtag af vin.

**Mellemmåltider:** På Egelund Slot har vi mange sunde alternativer til pauserne i kursusfløjen. Af drikkevarer har vi et udvalg af isteer, der er sødet med juice og lidt agavesirup (3,4 - 4 g sukker/100 ml).

Udover det har vi diverse vand med og uden brus, te og kaffe. Der er frisk frugt, gulerødstænger, poser med nødder og andre sunde snacks om eftermiddagen.

## MØDER, MAD & MULIGHEDER

