

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) 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

