

DIETA PARA LA DIABETES MELLITUS

LUNES A DOMINGO

Desayuno:

Café con leche desnatada o infusión.
Pan (mejor integral) con aceite de oliva y tomate (opcional).
Opcional: ½ vaso de zumo de naranja natural sin azúcar.

Media mañana:

Yogur desnatado o pieza de fruta.

Merienda:

Café con leche desnatada o infusión.
1 rebanada de pan ó 2 biscotes integrales con aceite o jamón cocido o queso fresco.

LUNES

Comida:

Pisto de verduras.
Filete de pollo/pavo a la plancha o al horno.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Ensalada de lechuga, tomate y atún.
Pan. 1 pieza de fruta.

MARTES

Comida:

Menestra de verduras.
Pescado a la plancha o al horno.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Champiñones salteados y tiras de pollo.
Pan. 1 pieza de fruta.

MIÉRCOLES

Comida:

Gazpacho andaluz.
Pescado guisado (Ej. atún encebollado).
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Sopa.
Pavo en lonchas y ensalada de tomate.
Pan. 1 pieza de fruta.

JUEVES

Comida:

Parrillada de verduras.
Pollo/pavo a la plancha o al horno.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Crema de calabacín.
Tortilla a la francesa.
Pan. 1 pieza de fruta.

VIERNES

Comida:

Sopa.
Pescado con tomate.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Picadillo de tomate, pimientos, cebolla y huevo duro o atún.
Pan. 1 pieza de fruta.

SÁBADO

Comida:

Pollo/Pavo guisado con verduras.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Ensalada de tomate y lechuga.
Pescado a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

DOMINGO

Comida:

Paella con pescado y marisco.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Revuelto de verduras.
Pan. 1 pieza de fruta.

RACIONES

Verduras: 150 gr. 2-3 raciones/día.

Frutas: 100 gr. 3-4 piezas/día.

Arroz/Pasta: 50 gr en seco.

Pan: 1 panecillo (30-60 gr).

Huevo: 1 huevo mediano. 2-3 huevos/semana.

Aceite de oliva: 1 cucharada sopera (15 ml). 3-4 raciones/día.

Pescado: 100-150 gr.

Pollo/Pavo: 100-125 gr.

Legumbres: 50 gr en seco.

Queso fresco desnatado: 60-80 gr.

RECOMENDACIONES:

Utilizar el aceite de oliva para el pan y para la elaboración de los platos.

Utilizar especias y hierbas aromáticas y reducir la sal al elaborar los platos.

Consumir pescado al menos 2-3 veces a la semana incluyendo el pescado azul (boquerones, sardinas, caballas).

Consumir zumos preferentemente naturales.

Elaborar los guisos con verduras y aceite de oliva sin añadir grasas animales (chorizo, tocino, panceta).

Puede sustituir la media mañana o la merienda por 1 ración de frutos secos.