

**DIABETES 1800 kcal**

Consejos dietéticos útiles para pacientes con diabetes mellitus que requieran el aporte calórico indicado.

**Desayuno**

- Leche desnatada (200 cc ó una taza) o dos yogures naturales desnatados.
- Pan (20 g) ó 2 tostadas tipo “biscottes” o dos galletas tipo “María”.

**Media mañana**

- Pan (80 g.) con jamón magro (25 g)

**Comida y cena**

- Verduras: un plato pequeño de remolacha, zanahoria, alcachofas o coles de Bruselas o un plato hondo de pimientos, tomates, judías verdes, puerros o cantidad libre de acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, brécol, champiñón, apio, espárragos, escarola, repollo, pepino, calabacín, rábanos

**— Primer plato a elegir entre:**

- Lentejas, garbanzos o habas (60 g en seco ó 120 g en cocido).
- Patata pelada ( 150 g o una patata grande).
- Pasta italiana o arroz (45 g en seco ó 135 g en cocido ).

**— Segundo plato a elegir entre:**

- Pescado blanco (110 g) como merluza, pescadilla, rape, lenguado, ....
- Pescado azul (100 g) como sardina, atún, caballa, salmón, boquerón,...
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera (100 g)
- Huevos (un huevo y una clara).

**— Pan (40 g).****— Postre a elegir entre:**

- Melón, sandía o fresón (231 g).
- Manzana, pera, ciruela (una pieza pequeña)

**Merienda**

- Un yogur desnatado

**Al acostarse**

- Un vaso mediano de leche descremada o dos yogures desnatados.

**Aceite de oliva para todo el día 55 cc de aceite (3 cucharadas y media soperas).**