

DIABETES 2000 kcal

Consejos dietéticos útiles para pacientes con diabetes mellitus.

Desayuno

- Leche desnatada (200 cc ó una taza) o dos yogures naturales desnatados.
- Pan (40 g) ó 4 tostadas tipo “biscottes” o cuatro 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 más una clara).

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

- Melón, sandía o fresón (308 g).
- Manzana, pera, ciruela (una pieza mediana)

Merienda

- Un yogur desnatado

Al acostarse

- Un vaso mediano de leche descremada o dos yogures descremados
- 2 tostadas tipo “biscotte” o dos galletas tipo “María”.

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