

DIABETES 2500 kcal

Consejos dietéticos útiles para pacientes con diabetes mellitus.

Desayuno

- Leche desnatada (200 cc ó una taza) o dos yogures naturales desnatados.
- Pan (60 g) ó 6 tostadas tipo “biscottes” o 6 galletas tipo “María”.

Media mañana

- Pan (100 g.) con jamón magro (50 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 (80 g en seco ó 160 g en cocido).
- Patata pelada (200 g o una patata grande).
- Pasta italiana o arroz (60 g en seco ó 180 g en cocido).

— Segundo plato a elegir entre:

- Pescado blanco (165 g) como merluza, pescadilla, rape, lenguado,
- Pescado azul (150 g) como sardina, atún, caballa, salmón, boquerón,...
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera (150 g)
- Huevos (un huevo y una clara).

— Pan (60 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” dos galletas tipo “María”.

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