



DIETA PARA DIABETICOS TIPO 2 - NUTRICIÓN

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Recena
Lunes	Café con Leche 200 cc Pan integral 2 rodajas Queso fresco 50 g	Galletitas integrals con semillas Queso de untar	Lentejas 150 gg Filete de pollo con Ensalada capresse Fruta 1 Pieza	200 cc Yogurt desnatado Semillas de chía 50 g Salvado de avena 2 cucharadas Fruta 1 pieza	Tarta con harina integral de ricotta y espinaca. Ensalada de tomate rúcula y nueces	Postre de ricotta con mermelada sin azúcar
Martes	Café con leche 200cc Pan integral 2 rodajas Jamón 50 g	1 pieza de fruta 2 Galletas de avena y coco	Pasta integral 150 g Filete de carne Fruta 1 pieza	200 cc Yogurt desnatado 50 g Semillas de girasol Fruta 1 pieza	Tortilla mediterránea con 80 g de arroz integral	200 cc de yogurt o leche desnatada
Miércoles	Avena 40 g con 200 cc de leche Café negro Un puñado de frutos secos y 40 g de queso descremedado	200 cc de yogurt desnatado 20 g de almendras	Trigo sarraceno con tomate seco. 150 g de carne de cerdo, mostaza y curry 2 onzas de chocolate negro	Batido de Leche con cacao sin azúcar y medio plátano. Puñado de frutos secos	Pescado al horno con cebollas y pimientos rojos. Puré de patata dulce	3 galletitas proteicas sin azúcar
Jueves	Café con leche 200 cc Pan integral 2 rodajas Mermelada sin azúcar 1 pieza de fruta	3 Galletas de salvado con queso blanco	Verduras salteadas con arroz integral 80 g Filete de pollo	200 cc Yogurt desnatado. 40 g Almendras 1 Pieza de fruta	Tortilla de espinaca con filete de pollo 150 g	200 cc de yogurt o leche desnatada



DIETA PARA DIABETICOS TIPO 2 - NUTRICIÓN

Viernes	Capuccino 200 cc Tostadas integrales con manteca 1 pieza de fruta	4 Galletas de avena con manzana y canela	Hamburguesas de lentejas con mozzarella Puré de calabaza	200 cc Batido de leche descremada con cacao sin azúcar 1 tostada de pan integral con queso	Tarta de atún con queso magro y patatas bravas	1 trozo de budin de naranja con harina integral sin azúcar
Sábado	Avena 40 g con leche 200 cc Café negro Frutos secos y 40 g de queso desnatado	1 tostada de Pan integral con jamón	Pescado a la plancha con puré mixto de calabaza y patata 1 pieza de fruta	200 cc Yogurt desnatado 50 g Chía, sesamo y uvas pasas 20 g de Coco rallado	Pollo al horno con espárragos broccoli y tomates	200 cc de yogurt o leche desnatada
Domingo	Capuccino 200 cc Pancake de avena con manzana (2 huevos)1 pieza de fruta	2 onzas de chocolate negro Yogurt desnatado 1 pieza de fruta	Pasta integral de espinaca con salsa de 4 quesos 100 g de pollo 1 pieza de fruta	1 trozo de torta de avena sin azúcar 40 g chocolate negro	Filete de carne con pure de calabaza	1 trozo de Carrot cake saludable sin azúcar con té de manzanilla