

DIETA PARA PREDIABETICOS

– MENU SEMANAL



Día	Desayuno (30 g de carbohidratos)	Almuerzo (30 – 40 g de carbohidratos)	Cena (30 – 40 g de carbohidratos)
Lunes	<p>1 taza de gachas de avena</p> <p>1 cdta de almendras picadas</p> <p>1 cdta de semillas de lino</p>	<p>Sandwich de pollo (en dos rodajas de pan integral o centeno)</p> <p>Vegetales crudos</p> <p>Hummus</p>	<p>Pescado (120 g) con boniatos al horno (media taza)</p> <p>Ensalada: 3 hojas grandes de lechuga, 1 pepino, medio limón y una rodaja de queso parmesano.</p>
Martes	<p>Huevos revueltos con tostada integral y jugo verde</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>1 taza de sopa de calabaza con queso magro</p>	<p>Filete de pollo salteado con vegetales: pimientos, cebolla, berenjena, etc) y 120 gramos de arroz integral.</p>
Miércoles	<p>1 taza de gachas de avena</p> <p>1 cdta de almendras picadas</p> <p>1 cdta de semillas de lino</p>	<p>Ensalada de atún</p> <p>150 gramos de yogurt light y una porción de fruta</p>	<p>Pechuga de pollo (110 gramos) con puré de calabaza (una taza)</p> <p>Brócoli salteado (media taza)</p> <p>2 cubitos de chocolate negro</p>
Jueves	<p>Pancake de avena sin azúcar (2 claras un huevo y 3 cdas de avena)</p> <p>1 manzana</p> <p>Canela</p> <p>Leche de almendras</p>	<p>1 taza de sopa de vegetales</p> <p>Arrollado de pavo (120 gramos) con vegetales crudos (150 gramos)</p>	<p>1 taza de calabaza espagueti con salsa bolognesa (100 gramos)</p> <p>1 taza de leche</p>

DIETA PARA PREDIABETICOS

– MENU SEMANAL



Viernes	<p>1 taza de gachas de avena</p> <p>1 cdta de almendras picadas</p> <p>1 cdta de semillas de lino</p>	<p>Pollo salteado con verduras al wok, hongos y aderezo de sésamo. 1 puñado de arándanos. Té verde.</p>	<p>2 trozos de pizza fina integral</p> <p>Postre crema sin azúcar descremado con arándanos</p>
Sábado	<p>Sandwich de nopal, jamón y queso gratinado. 1 porción de fruta y té verde</p>	<p>Queso blanco descremado (100 gramos)</p> <p>1 tomate, croutones integrales, ½ taza de kale</p> <p>1 fruta</p>	<p>100 gramos de camarones, con 1 zuchinni, 1 taza de calabacín en cubos, aceite de oliva, queso y rúcula.</p>
Domingo	<p>2 rodajas de tostadas francesas con pan integral</p> <p>Mermelada sin azúcar</p>	<p>Ensalada de quinoa</p> <p>½ taza de quinoa</p> <p>Pollo con salsa de soja</p> <p>Semillas de sésamos</p> <p>Medio tomate</p>	<p>120 gramos de pescado a la sartén, 1 taza de vegetales salteados, 2/3 taza de arroz integral</p>

DIETA PARA PREDIABETICOS

– MENU SEMANAL



Snacks permitidos:

Muy bajos en carbohidratos – (Para cuando el azúcar en sangre es mayor a 140)

- Vegetales verdes crudos
- Tomate con queso bajo en grasa
- 1 puñado de frutos secos
- Apio con crema de maní sin azúcar
- Huevos duros

15 gramos de carbohidratos – (Para cuando el azúcar en sangre es 100 – 140)

- 1 taza de fresas
- 1 porción de yogurt light con semillas de lino o sésamo
- 1 naranja mediana
- ½ banana
- ½ taza de helado light
- 2 trozos de chocolate 70% cacao

30 gramos de carbohidratos – (Para cuando el azúcar en sangre es menor a 100)

- 2 tazas de melón y fresas picados
- 1 porción de yogurt light y frutas
- 1 naranja y 3 crackers
- ½ taza de por corn (maíz)
- 1 taza de helado dietético sin azúcar

Guía general:

- Mujeres 30-45 gramos de carbohidratos por comida
- Hombres: 45-60 gramos de carbohidratos por comida
- Fibra 25-35 gramos por día
- Grasas totales: 33-50 gramos – Máximo 9 -14 gramos de grasas saturadas
- Proteínas: 1.0 – 1.5 gramos por kilo de peso corporal por día
- Sodio máximo 1500 mg por día

DIETA PARA PREDIABETICOS

- MENU SEMANAL



DIETA PARA PREDIABETICOS

- MENU SEMANAL

