



DIETA PARA DIABETES

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite de oliva virgen. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes integrales. Zumo de naranja natural sin azúcar.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con queso bajo en grasa. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes integrales. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite de oliva virgen. Pieza de fruta.
Media mañana	3 biscotes integrales con queso de Burgos desnatado.	Yogur desnatado de frutas. 3 biscotes integrales.	Yogur desnatado con cereales de desayuno no azucarados	Crema de yogur y piña.	Pan con queso de Burgos desnatado.	Yogur líquido desnatado. 3 galletas tipo María.	3 biscotes con queso fresco.
Comida	Espárragos a la vinagreta. Merluza rellena. Pan. Fruta de temporada.	Espinacas rehogadas con piñones. Pollo a la naranja. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de huevo duro y remolacha. Lentejas guisadas. Pan. Fruta de temporada.	Alcachofas al vapor. Conejo al ajillo. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada templada de endibias y manzana. Marmitako. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de garbanzos. Sepia asada con cebolla. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de apio, nueces y uvas. Solomillo de ternera con champiñones. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Batido de yogur y frambuesas.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Yogurt desnatado. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes.	Yogur desnatado. 3 galletas tipo María.	3 biscotes con queso desnatado.	Yogur desnatado de frutas. 3 galletas tipo María.
Cena	Arroz integral al curry. Sardinas al horno con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Pez espada a la plancha con ensalada verde. Pan. Fruta de temporada.	Verbena de verduras. Calamares a la plancha. Pan. Brocheta de mango, papaya y fresas.	Ensalada de la huerta. Bacalao al horno con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Cinta de lomo de cerdo con arroz. Pan. Fruta de temporada.	Brócoli al vapor. Pollo al estrogón. Pan. Fruta de temporada.	Brocheta de verduras. Fideua con berberechos. Pan. Gazpacho de sandía.

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)



LÁCTEOS

- 2,5 l. de leche desnatada
- 8 yogures desnatados
- 90 g. de queso blanco desnatado
- 80 g. queso fresco



CARNES

- 150 g. de solomillo de ternera
- 150 g. de cinta de lomo



PESCADOS

- 75 g. de atún fresco
- 100 g. de bacalao
- 100 g. de merluza

150 g.

de pez espada

150 g.

de sepia

150 g.

de sardina

150 g.

de calamares

25 g.

de berberechos



AVES/CONEJO

250 g.

de pollo

200 g.

de conejo



HUEVOS (1)



GRASAS aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

80-120 g.

de pan por día

10 g.

de harina de trigo

60 g.

de pasta

120 g.

de arroz integral

18

galletas tipo María

18

pan tostado (biscotes int.)

80 g.

de cereales de desayuno no azucarados



LEGUMBRES

60 g.

de garbanzos

60 g.

de lentejas



VERDURAS Y HORTALIZAS

125 g.

de endibias

100 g.

de apio

200 g.

de brócoli

200 g.

de remolacha

75 g.

de puerros

200 g.

de patata

200 g.

de espinaca

300 g.

de alcachofas

150 g.

de espárragos trig.

15 g.

de aceitunas

200 g.

de champiñón

200 g.

de pimiento

200 g.

de cebolla

250 g.

de lechuga

600 g.

de tomate

250 g.

de calabacín

500 g.

de berenjena

250 g.

de zanahoria

Ajos



FRUTAS

3 piezas diarias

150 g.

fresas

100 g.

mango

100 g.

papaya

500 g.

sandía

50 g.

piña

500 g.

naranjas para zumo

50 g.

uvas

1

limón



FRUTOS SECOS

20 g.

de nueces

20 g.

de piñones

ESPECIAS/ADEREZOS:

vinagre, sal y mostaza.

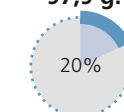
Más información en webfec.com/dietas-diabetes

Fecha de actualización: Septiembre 2018

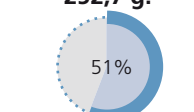
VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía
2.000 kcal

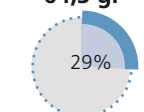
Proteínas
97,9 g.



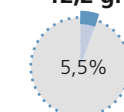
Hidratos de carbono
252,7 g.



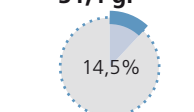
Grasas totales
64,3 g.



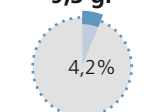
Saturados
12,2 g.



Monoinsaturados
31,4 g.



Poliinsaturados
9,3 g.



Colesterol
178 mg.

Fibra
30,5 g.

Sodio
1.282 mg.



DIETA PARA DIABETES

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite de oliva virgen. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso blanco desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con queso blanco desnatado. Zumo de naranja.	Café o infusión con leche desnatada. Zumo de naranja natural sin azúcar. 3 galletas tipo María.
Media mañana	Yogur desnatado con 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado de frutas con nueces.	Yogur líquido con 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados.	Yogur desnatado de frutas con nueces.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Batido de yogur y fresas.
Comida	Ensalada de canónigos y gulas. Judías guisadas. Pan. Fruta de temporada.	Panaché de verduras. Pollo al limón. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas asadas. Merluza con vinagreta. Pan. Fruta de temporada.	Brócoli con almendras. Lenguado con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Calabacines de pisto. Redondo de ternera con patatas. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con borraja. Rape a la plancha con pimientos. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces. Rodaja de salmón con tomate. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con queso blanco desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate.	3 biscotes con queso desnatado. Zumo de frutas.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado con frutas.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite de oliva.
Cena	Setas rehogadas. Filete de panga con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Gazpacho andaluz. Lomo de cerdo con patatas asadas. Pan. Macedonia de frutas	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate. Tortilla de espinacas. Pan. Piña rellena.	Ensalada de tomate, queso de Burgos y albahaca. Brocheta de pavo y verduras. Pan. Fruta de temporada.	Acelgas rehogadas. Dorada asada con ensalada de la huerta. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Pechuga de pollo con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Coles de Bruselas al vapor. Pasta con champiñones. Pan. Fruta de temporada.

LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)



LÁCTEOS

- 2,6 l. de leche desnatada
- 7 yogures desnatados
- 80 g. de queso blanco desnatado
- 70 g. de queso de Burgos



CARNES

- 100 g. de lomo de cerdo
- 150 g. de redondo de ternera



PESCADOS

- 80 g. de atún claro al natural
- 150 g. de rape
- 100 g. de salmón fresco



- 125 g. de merluza
- 150 g. de dorada
- 150 g. de lenguado
- 50 g. de gulas
- 150 g. de merluza



AVES/CONEJO

- 100 g. de pechuga de pollo
- 250 g. de pechuga de pavo



HUEVOS (1)



GRASAS

- aceite de oliva virgen



FARINÁCEOS

- 80-120 g. de pan por día
- 70 g. de pasta
- 25 g. de arroz blanco
- 21 galletas tipo María
- 120 g. de cereales de desayuno no azucarados



LEGUMBRES

- 60 g. de judías secas
- 110 g. de guisantes
- 50 g. de judías verdes



VERDURAS Y HORTALIZAS

- 300 g. de coles de Bruselas

- 600 g. de patata
- 400 g. de espinacas
- 200 g. de setas
- 100 g. de alcachofa
- 400 g. de acelgas
- 150 g. de champiñón
- 150 g. de pimiento
- 300 g. de cebolla
- 400 g. de lechuga
- 800 g. de tomate
- 250 g. de calabacín
- 250 g. de berenjena
- 350 g. de zanahoria
- 50 g. de pepino
- 200 g. de brócoli

Ajos



FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 50 g. fresas
- 8 naranjas de zumo



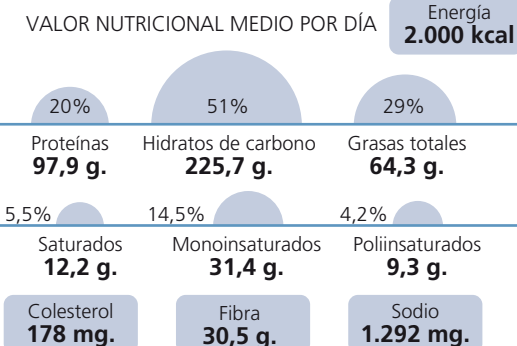
FRUTOS SECOS

- 80 g. de nueces
- 10 g. de almendras

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal y albahaca

Más información en webfec.com/dietas-diabetes

Fecha de actualización: Septiembre 2018



Revisado por:

Sara Sanz Rojo

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.