

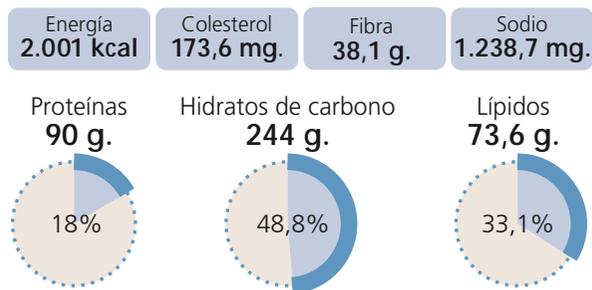


DIABETES

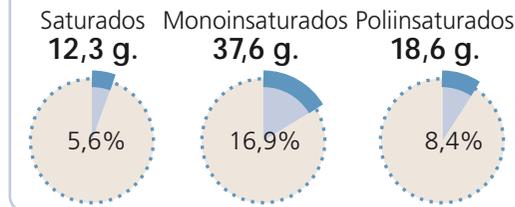
PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Ensalada de tomate y ajo. Lentejas guisadas con verduras. Pan integral. Fruta	Sopa de verduras. Muslo de pollo guisado con guisantes. Pan integral. Fruta	Parrillada de verduras. Garbanzos con especias. Pan integral. Fruta	Ensalada de remolacha. Tallarines con gambas y calabacín. Fruta	Judías con arroz y verduras. Fruta	Crema de puerros. Sardinias al horno. Pan integral. Fruta	Crema de verduras. Huevos a la plancha. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Puré de guisantes. Tortilla francesa. Queso fresco	Parrillada de verduras. Cazuela de pulpo. Pan integral. Yogur desnatado	Ensalada de col. Pollo al ajillo. Requesón	Crema de verduras. Merluza al horno. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de alcachofas. Gambas a la parrilla. Cuajada	Brocheta de verduras. Pechuga de pavo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Menestra de verduras. Salmón al limón a la plancha. Requesón

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

<p>LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0% 	<p>CARNES</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 - 125 g 1 porción individual de carne magra 	<p>FRUTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> 120 - 200 g 1 pieza mediana 	<p>PAN</p> <ul style="list-style-type: none"> 40 g 2 rebanadas finas
<p>AVES</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 - 125 g 1 porción individual de carne magra 	<p>PESCADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 125 - 150 g 1 porción individual de carne magra 	<p>HUEVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 53 - 63 g 1 mediano 	<p>PASTA, ARROZ, LEGUMBRES</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 - 80 g 1 porción individual
<p>MARISCOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 125 - 150 g 1 porción individual de carne magra 	<p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> 150 - 200 g 1 porción individual 	<p>FRUTOS SECOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 - 30 g 1 puñado 	



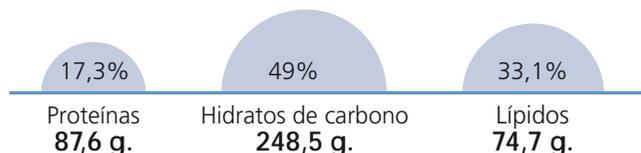
DIABETES

SEGUNDA SEMANA

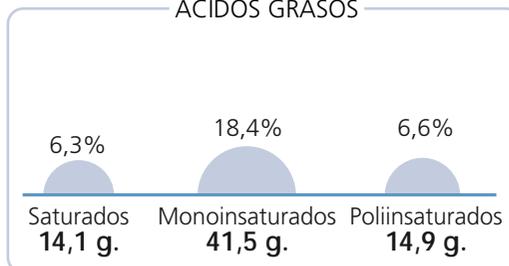
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Media mañana	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado. Fruta
Comida	Lentejas con alcachofas. Sepia a la plancha. Pan integral. Fruta	Parrillada de verduras. Espaguetis con tomates cherry y albahaca. Fruta	Ensalada de escarola. Garbanzos salteados con verduras. Pan integral. Fruta	Arroz con verduras. Huevo a la plancha. Pan integral. Fruta	Ensalada de aguacate, setas y jengibre. Espaguetis con almejas. Fruta	Alubias con verduras. Pescadilla al horno. Pan integral. Fruta	Acelgas salteadas con jamón. Huevos a la plancha. Pan integral. Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de canónigos y tomate. Huevos escalfados. Queso fresco	Ensalada de lombarda con manzana y brotes de soja. Merluza a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Crema de calabaza. Pollo asado. Requesón	Judías verdes en salsa de tomate. Chipirones al ajillo. Pan integral. Yogur desnatado	Berenjenas asadas. Tortilla francesa. Requesón	Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado	Salteado de verduras. Salmón a la plancha. Cuajada

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía **2.028 kcal** Colesterol **179,4 mg.** Fibra **35,1 g.** Sodio **1.191,2 mg.**



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

<p>LÁCTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0% 	<p>CARNES</p> <p>AVES</p> <p>100 - 125 g</p>	<p>FRUTAS</p> <p>120 - 200 g 1 pieza mediana</p>	<p>PAN</p> <p>40 g 2 rebanadas finas</p>
<p>HUEVOS</p> <p>53 - 63 g 1 mediano</p>	<p>PESCADOS</p> <p>MARISCOS</p> <p>125 - 150 g</p>	<p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>150 - 200 g</p>	<p>PASTA, ARROZ, LEGUMBRES</p> <p>60 - 80 g</p>
			<p>FRUTOS SECOS</p> <p>20 - 30 g 1 puñado</p>