

## MENÚ SEMANAL DIABETES

### DESAYUNO

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Opción 1:</b><br>Un vaso de leche desnatada con 2 galletas tipo María | <b>Opción 2:</b><br>Dos yogures desnatados con cereales de desayuno (3 cucharadas soperas) | <b>Opción 3:</b><br>Un vaso de leche desnatada con 2 biscotes y mermelada elaborada con edulcorantes |
|--|--|--|

### MEDIA MAÑANA

|  |  |                   |                            |
|--|--|-------------------|----------------------------|
| Una pieza mediana de fruta: naranja, pera, manzana, 1-2 kiwis. | 2-3 mandarinas, ciruelas, albaricoques | 1/2 bol de fresas | 1 tajada de melón o sandía |
|--|--|-------------------|----------------------------|

### COMIDA

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Calabacín y champiñones salteados.<br><br>Emperador (150g) a la plancha con una patata asada (100g). | <u>Spaghettis tibios de pimiento y pollo*</u> . | Plato único:<br>Ensalada de lentejas y calamar *. | Acelgas rehogadas con gambas peladas<br><br>Rape (125g) con cebolla y patata (100g) al horno. | <u>Ensalada de canónigos y Brie*</u><br><br>Calamares (150g) a la plancha con rúcula. | Arroz (30g en crudo) con champiñones salteados.<br><br>2-3 lonchas de lomo (100g) a la pimentada y tomate a la provenzal. | Cous cous (30g en crudo) con verduras 1/4 de conejo a la parrilla con canónigos.<br><br><u>Trufas ligeras de chocolate*</u> |

### MERIENDA Y RECENA

|                               |                            |                               |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Medio vaso de leche desnatada | Un yogur desnatado natural | Un yogur desnatado de sabores |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|

### CENA

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---|---|--|--|--|---|---|
| Espárragos verdes a la plancha.<br>Tortilla de berenjena (1 huevo).<br>40gr de pan. | Vichysoise (con 100g de patata).<br>Merluza (150g) al vapor con ensalada. | Verduras al horno (pimiento, cebolla, berenjena).<br><br>Pavo (100gr) a la plancha con hierbas de provenza y guisantes de guarnición (120g frescos o de lata). | Ensalada de cogollos de Tudela, tomate, cebolla, zanahoria y rabanitos.<br><br>Revuelto (1 huevo) de ajos tiernos y puerro.<br>40gr de pan con tomate. | Ensalada de patata (100g), lechuga, zanahoria, tomate.<br>Brocheta de pollo con calabacín plancha. | Espárragos blancos con una cucharada de postres de mayonesa light.<br><br>Salmón a la plancha con patata asada. | Rodajas de tomate con orégano.<br><u>Sándwich de berenjena, espárragos y mozzarella*</u><br><br>Brocheta de fruta variada |

\* Véase las recetas.

Comentarios: Postres de lunes a sábado: alternar entre los diferentes tipos de fruta, según la temporada. Consumo de aceite total al día: 2 cucharadas soperas.

La pasta y el arroz triplican su peso una vez cocido y las legumbres 2,5 veces su peso.

Con el asesoramiento de:

