

DIETA DIABETES (TIPO II) + SIN SOBREPESO + HIPERCOLESTEROLEMIA

Composición:

CALORIAS 1800 **Carbohidratos** 55.2 %
Proteínas 23.2 % **Grasas** 20 %

DESAYUNO 200 c.c. *leche descremada*
50 gr. *pan integral*
50 gr. *queso fresco*

MEDIA MAÑANA 200 gr. *manzana o tabla equivalente*

ALMUERZO 200 gr. *pasta italiana con salsa de tomate*
150 gr. *lomo magro o tabla equivalente*
200 gr. *ensalada o tabla equivalente*
200 gr. *naranja o tabla equivalente*
40 gr. *pan integral*

MERIENDA 200 c.c. *leche descremada*
40 gr. *pan integral*

CENA 250 gr. *ensaladilla sin mayonesa*
150 gr. *bacalao fresco o tabla equivalente*
200 gr. *sandía o tabla equivalente*
40 gr. *pan integral*

30 c.c. *aceite vegetal (de preferencia oliva) para todo el día*

ALIMENTOS PROHIBIDOS: *Salsas: las hechas con mantequilla, leche, huevo o grasa de cerdo.*

AZUCAR, repostería, miel, bizcochos...

Vísceras (tripa, hígado, riñones, sesos), embutidos.

Mantequilla, nata y derivados, quesos fermentados.

Coco, chocolate, cacahuetes,

Bebidas con soda: Coca cola, tónicas...

ALIMENTOS LIMITADOS: *Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)*

Huevos, quesos tiernos y grasos,

Leche y yogures enteros.

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

1.- CARNES, PESCADO Y QUESOS

100 gr de : ternera, buey, caballo, pollo, conejo, pavo, riñones, cordero (sin grasa), cerdo (sin grasa), jamón (sin grasa), jamón York, mero, dorada, bacalao, trucha.

125 gr. de : merluza, rape, besugo, lubina, lenguado, rodaballo, salmonete, calamares, congrio, gallo, sepia, pulpo, gambas, cigalas, almejas, pescadilla, langosta, langostinos, anguila.

80 gr. de : embutidos (sin grasa), sardina, caballa, anchoa, atún fresco, boquerones, bonito, requesón, queso fresco.

60 gr. de : queso gruyère, manchego tierno, roquefort, bola.

2.- VERDURAS Y HORTALIZAS

200 gr. de : lechuga, escarola, apio, endibia, rábano, pepino, nabo, seta, acelga.

130 gr. de : achicoria, brócoli, berro, col, coliflor, calabacín, espárrago, espinaca, judía verde, puerro, tomate, repollo, berenjena.

70 gr. de : zanahoria, alcachofa, col de Bruselas, pimiento verde.

50 gr. de : guisante, habas.

3.- FRUTAS

200 gr. de : melón, sandía.

120 gr. de : fresa, granada, naranja, mandarina, melocotón, albaricoque, fresón, pomelo.

80 gr. de : pera, manzana, piña, moras, nísperos, cereza, ciruela, chirimoya.

50 gr. de : higo, plátano, uva.

4.- FECULAS

100 gr. de : patata cocida, arroz cocido.

40 gr. de : pan fresco, castaña.

30 gr. de : pan tostado, biscottes.

25 gr. de : garbanzos, lentejas, alubias secas, maíz, harina, sémola, pasta de sopa, fideos, pasta italiana crudos.

4 galletas María.

5.- GRASAS

10 gr. de : aceite (oliva, maíz, girasol, soja), margarina.

25 gr. de : nata.

1 cucharada sopera de mahonesa.