

## MENÚ SEMANAL DIABETES

DESAYUNO						
<b>Opción 1:</b> Un vaso de leche desnatada con 2 galletas tipo María	<b>Opción 2:</b> Dos yogures desnatados con cereales de desayuno (3 cucharadas soperas)			<b>Opción 3:</b> 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.  Emperador (150g) a la plancha con una patata asada (100g).	<u>Spaghettis tibios de pimiento y pollo*</u> .	Plato único: Ensalada de lentejas y calamar *.	Acelgas rehogadas con gambas peladas  Rape (125g) con cebolla y patata (100g) al horno.	<u>Ensalada de canónigos y Brie*</u>  Calamares (150g) a la plancha con rúcula.	Arroz (30g en crudo) con champiñones salteados.  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.  <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. Tortilla de berenjena (1 huevo). 40gr de pan.	Vichysoise (con 100g de patata). Merluza (150g) al vapor con ensalada.	Verduras al horno (pimiento, cebolla, berenjena).  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.  Revuelto (1 huevo) de ajos tiernos y puerro. 40gr de pan con tomate.	Ensalada de patata (100g), lechuga, zanahoria, tomate. Brocheta de pollo con calabacín plancha.	Espárragos blancos con una cucharada de postres de mayonesa light.  Salmón a la plancha con patata asada.	Rodajas de tomate con orégano. <u>Sándwich de berenjena, espárragos y mozzarella*</u>  Brocheta de fruta variada

**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.

**Publicado por:**

Roche Diagnostics S.L.U.  
Av. Generalitat 171-173  
Sant Cugat del Vallès  
Barcelona  
España

Con el asesoramiento de:



\* Véase las recetas.