
Dieta diabéticos

Estas son dietas recomendadas consulte con su médico o nutricionista ante cualquier duda.

LUNES		LUNES 2	
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta	Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Yogur descremado	Media Mañana	Yogur descremado
Almuerzo	Ensalada de tomate/ajo Guiso de lentejas verduras pan integral Fruta	Almuerzo	Lenteja y alcachofa pescado a la plancha pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal	Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Puré de legumbres Tortilla de verduras Queso fresco	Cena	Ensalada de tomate y lechuga huevos duros queso fresco

	Martes
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales
Almuerzo	Sopa de verduras tuto de pollo guisado pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	parrilla de verduras casuela de marisco pan integral yogur descremado

	Martes 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales
Almuerzo	parrilla de verduras fideos con tomate cherry y albaca fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de repollo con manzana merluza ala plancha pan integral yogur descremado

	Miércoles
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Yogur descremado
Almuerzo	Parrilla de verduras Garbanzos con especias pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de repollo pollo al ajillo requeson

	Miércoles 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Yogur descremado
Almuerzo	Ensalada de lechuga garbanzos salteados con verduras pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Crema de zapallo pollo asado requeson

	Jueves	Jueves 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales	Queso fresco y 2 tostadas integrales
Almuerzo	Ensalada de betarraga tallarines con camarones fruta	Arroz con verduras huevo a la plancha panintegral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Crema de verduras merluza al horno pan integral yogur descremado	porotos verdes con salsa de tomate pulpo al ajillo pan integral yogur descremado

	Viernes	Viernes 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales	Yogur descremado
Almuerzo	porotos con arroz y verdura fruta	Ensalada de palta lechuga jengibre fideos fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Crema de alcachofa Camarones a la parrilla quesillo	Berengenas asadas con tortilla francesa requeson

	Sábado
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales
Almuerzo	Crema de puerros sardinas al horno pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Brochetas de verdura pechuga de pavo a la plancha pan integral yogur descremado

	Sábado 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Queso fresco y 2 tostadas integrales
Almuerzo	Ensalada de verduras pescado al horno pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada mixta lomo de cerdo a la plancha pan integral yogur descremado

	Domingo
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Yogur descremado
Almuerzo	Crema de verduras huevos a la plancha pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de verduras salmón al limón a la plancha requesón

	Domingo 2
Desayuno	Café o té con Leche descremada tostada integral con tomate ac.oliva Fruta
Media Mañana	Yogur descremado
Almuerzo	Acelgas salteadas con jamón huevos a la plancha pan integral fruta
Onces	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Salteado de verduras salmón a la plancha quesillo