

DIETAS PARA DIABÉTICOS (EMAGRECIMENTO)

Nº	Café da manhã	Almoço	Janta	Lanche (3x)	Calorias
1	<ul style="list-style-type: none"> - copo de leite desnatado - 1 colher de café de café solúvel com adoçante - 2 fatias de pão integral - 1 fatia de queijo prato - 1 colher de chá de margarina light - 1 fatia grande de mamão 	<ul style="list-style-type: none"> - salada mista de alface, pepino e tomate à vontade - 4 colheres de sopa de chuchu refogado com milho - 1 bife acebolado - 2 colheres de sopa de arroz - 1 concha de feijão 	<ul style="list-style-type: none"> - salada de abobrinha à vontade - 4 colheres de sopa de couve-flor com cenoura refogados - 1 coxa com sobrecoxa sem pele de frango assado - 1 pegador de macarrão com molho de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 banana prata - 1 iogurte natural com adoçante ----- - suco de abacaxi (com adoçante, se necessário) - 4 bolachas integrais ----- - gelatina diet 	1500
2	<ul style="list-style-type: none"> - 2 fatias de pão de forma integral - 1 colher de sopa de manteiga com sal light - 1 xícara de maçã fatiada - 1 xícara de chá ou café sem açúcar - 235ml de água 	<ul style="list-style-type: none"> - salada com 2 colheres de sopa de tempero - 120g de atum - 200ml de suco natural de laranja - ½ concha de feijão carioca 	<ul style="list-style-type: none"> - salada com 2 colheres de sopa de tempero - 115g de peito de frango grelhado sem pele - ½ concha de feijão preto - 350ml de água 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ xícara de amoras ----- - 1 ½ xícara de morangos fatiados 	1000
3	<ul style="list-style-type: none"> - 2 fatias de pão de forma integral recheadas com 1 banana pequena - 150ml de suco natural de laranja 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pão francês integral recheado com 70g de atum e 10g de maionese light - salada com 50g de alface, 10g de cebola e 50g de pimentão vermelho - 1 copo de água 	<ul style="list-style-type: none"> - 70g de peito de frango grelhado sem pele - 50g de brócolis cozidos - 50g de cenouras - 100g de batata-doce com casca assada 	<ul style="list-style-type: none"> - 170g de iogurte de mamão zero gorduras com ½ colher de chá de linhaça ----- - 1 maçã média ----- - 1 mini pão francês integral com 1 colher de sopa de queijo cottage - 1 copo de água 	1000
4	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de leite desnatado - 1 unidade de pão francês sem miolo - 1/3 de colher de sopa margarina sem sal - 1 colher de sopa de amêndoas sem casca - 1 xícara de chá ou café com um envelope de adoçante 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 colheres de sopa de arroz integral - 70g de peito de frango grelhado sem pele - 100g de couve refogada - 50g de cenoura - 50g de tomate - 1 folha grande de alface 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 colheres de sopa de arroz integral - 100g de lombo bovino - 1 xícara de couve-flor cozida - 1 colher de sopa de lentilhas - 1 xícara de pepino fatiado descascado - 1 folha grande de alface - ½ chuchu 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 mamão pequeno ----- - 1 laranja - chá com um envelope de adoçante ----- - ½ banana-nanica 	1000

<http://www.dietaebeleza.com/dieta-para-diabeticos/>

<https://www.mundobaforma.com.br/cardapio-para-dieta-de-1000-calorias-por-dia/>

<https://www.femenino.es/nutricion/menu-de-dieta-de-1200-calorias-para-diabeticos-i/>