

DIETA DE 1800 KCAL PARA LA DIABETES MELLITUS

DESAYUNO:	5 raciones de hidratos de carbono: 200ml de leche o 2 yogures (1 Ración de HC) + 40g de pan o 30g cereales desayuno (2 Raciones de hidratos de carbono) + 200g mandarina o 200g piña (2 Raciones de hidratos de carbono)					
MEDIA MAÑANA:	Media mañana (2 Raciones de hidratos de carbono): 40 g de pan + 40 g de queso o 75 g atún en lata					
COMIDA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Garbanzos (3 Raciones de hidrato de carbono) con espinacas, ajo y cayena Salmonetes a la plancha con lechuga y tomate Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Espaguetis (3 Raciones hidrato de carbono) con espinacas salteado de calabacín, zanahoria y salsa de soja Pollo a la plancha con pimiento asado Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono))	Crema de calabacín y puerro Lenguado a la plancha con zumo de limón y menta fresca pan (4 Raciones de hidrato de carbono) Compota de fruta natural (2 Raciones de hidratos de carbono)	Lentejas guisadas (3 Raciones hidrato de carbono) con cebolla, zanahoria, tomate y laurel Perca a la plancha + pimientos del piquillo Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Arroz (3 Raciones hidrato de carbono) con espárragos verdes y setas Bistec a la plancha con berenjena asada Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Macarrones (3 Raciones hidrato de carbono) con pisto de verduras Tortilla de champiñones Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Ensalada mixta con cebolla tierna y vinagreta Pollo al horno con tomate, cebolla (3) Pan (4 Raciones de hidrato de carbono) Brocheta de frutas con crema de limón (2 Raciones de hidratos de carbono)
MEDIA TARDE :	Media tarde (2 Raciones hidratos de carbono): 200 ml de leche o 2 yogures (1 Ración hidrato de carbono) + 20 gr de pan o 15 gr cereales desayuno (1 Ración hidrato de carbono)					
CENA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de tomate rallado, rúcula y vinagreta con piñones (1) Tortilla de queso y tomillo + 80g de pan(4 Raciones de hidrato de carbono) con tomate Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Setas a la plancha con picada de ajo y perejil Merluza con dados de tomate y aceite de albahaca+80g pan ((4 Raciones de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Caldo vegetal con arroz (3 Raciones de hidratos de carbono) Pavo salteado con mostaza y puerro Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Parrillada de verduras (berenjena, pimiento, cebolla, calabacín...) con hierbas provenzales Tortilla de patatas (2) (3 Raciones de hidratos de carbono) Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Caldo de pescado con pasta (3 Raciones hidratos de carbono) Pavo plancha con cebolla y romero Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Espárragos verdes pancha Atún encebollado + 80g pan (4 Raciones de hidratos de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)	Ensalada de patatas(3 Raciones hidrato de carbono) y judías verdes con albahaca Pescadilla a la plancha con zanahoria rallada Pan (20 g: 1 ración de hidrato de carbono) Fruta (2 Raciones de hidratos de carbono)
ANTES DE ACOSTARSE:	(1 Ración de hidratos de carbono): 200 ml de leche o 2 yogures (1 Ración de hidrato de carbono)					

(1) Para hacer la vinagreta con piñones mezclar: 1 cucharada sopera de piñones picados, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada sopera de vinagre de Módena y 1 cucharada de postre de orégano.

(2) Hacer la tortilla con patata hervida en lugar de frita.

(3) Cocinar el pollo con muy poco aceite. Añadir un poco de vino blanco, tomillo y laurel para dar aromatizar al plato

TABLA DE INTERCAMBIO

Puedes cambiar los hidratos de carbono y las proteínas entre sí.

	1800	MEDIDAS CASERAS	RACIONES
	Kcal		hidratos de carbono
HIDRATOS DE CARBONO (peso en crudo)			
Guisantes, habas	180 g	5 cucharada soperas	3
Patatas, boniatos	150 g	1 unidad mediana	3
Legumbres	60 g	3 cucharadas soperas	3
Arroz	45 g	2 cucharadas soperas	3
Pasta	45 g	2 cucharadas soperas	3
Pan (para acompañar) *	20 g		1
Pan (sin otros hidratos en el menú) *	80 g		4

PROTEÍNAS (peso en crudo)	
Pescado	150 g
Pollo, pavo, conejo	100 g
Carne roja	100 g
Huevo	1 unidad