

DIETA PER DIABETICI

Lunedì

Colazione

Una manciata di mandorle + uno yogurt magro

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di riso integrale al pomodoro + 100 grammi di salmone e insalatona mista (finocchio, pomodorini ecc..)

Merenda

1 Spremuta di due arance

Cena

Petto di pollo + verdure

Martedì

Colazione

1 caffè senza zucchero con un bicchiere di latte di soia o latte scremato + 2 due biscotti integrali

Spuntino

1 frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di pasta integrale alle verdure + 100 grammi di pesce spada + broccoli al vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Spremuta di due arance

Cena

Zuppa di verdure + 50 grammi di riso integrale

Mercoledì

Colazione

Latte scremato + 30 grammi di fiocchi d'avena integrali

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di Riso integrale alle zucchine e gamberetti + 100 grammi di filetto di sgombro + broccoli al vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Estratto di frutta e verdura - mezza barbabietola rossa, una mela, mezza tazza di foglie di bietola e mezza carota.

Cena

80 grammi di ricotta + insalatona cruda + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Giovedì

Colazione

Bicchiere di latte scremato + 2 fette di pane integrale

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

70 grammi di spaghetti integrali al pesto + un uovo sodo + zucchine lesse + un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

Merenda

1 spremuta di due arance

Cena

100 grammi di Petto di pollo alla piastra + broccoli al vapore + 15 grammi di semi di zucca

Venerdì

Colazione

Un bicchiere di latte scremato + un caffè senza zucchero

Spuntino

1 frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di pasta integrale alle verdure + 100 grammi di pesce spada + broccoli a vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Spremuta di due arance

Cena

Zuppa di verdure + 50 grammi di riso integrale

Sabato

Colazione

Latte scremato con 30 grammi di fiocchi d'avena integrali

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di pasta integrale alle verdure + 100 grammi di pesce spada + broccoli a vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Spremuta di due arance

Cena

Zuppa di verdure + 50 grammi di riso integrale

Domenica

Colazione

Una manciata di mandorle + uno yogurt magro

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

80 grammi di Riso integrale alle zucchine e gamberetti + 100 grammi di filetto di sgombro + broccoli al vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Estratto di frutta e verdura a piacere

Cena

80 grammi di ricotta + insalatona cruda + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva