



# DIETA PARA LA DIABETES

## SEGUNDA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

### Desayuno

Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados  
Pieza de fruta

Café o infusión con leche desnatada  
Pan con aceite de oliva virgen  
Pieza de fruta

Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados  
Pieza de fruta

Café o infusión con leche desnatada  
Pan con queso blanco desnatado  
Pieza de fruta

Café o infusión con leche desnatada  
Pan con tomate  
Pieza de fruta

Café o infusión con leche desnatada  
Tostada con queso blanco desnatado  
Zummo de naranja

Café o infusión con leche desnatada  
Zummo de naranja natural sin azúcar  
3 galletas tipo María

### Media mañana

Yogur desnatado de frutas  
3 galletas tipo María

Yogur desnatado de frutas con nueces

Yogur líquido con 3 galletas integrales

Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados

Yogur desnatado de frutas con nueces

Café o infusión con leche desnatada  
3 galletas integrales

Batido de yogur y fresas

### Comida

Ensalada de carotínigos y guías  
Judías guisadas  
Fruta de temporada

Panaché de verduras  
Pollo al limón  
Pan  
Fruta de temporada

Berenjenas asadas  
Merluza con vinagreta de champiñones  
Pan  
Fruta de temporada

Brócoli con almendras  
Lengüado con ensalada mixta  
Pan  
Fruta de temporada

Calabacines de pisto  
Redondo de ternera con patatas  
Pan  
Fruta de temporada

Arroz con borraja  
Rape a la plancha con pimientos  
Pan  
Fruta de temporada

Ensalada de espinacas, zanahorias y nueces  
Rodaja de salmón con tomate  
Pan  
Fruta de temporada

### Merienda

Café o infusión con leche desnatada  
Tostada con queso blanco desnatado

Café o infusión con leche desnatada  
Pan con tomate

3 biscuits con queso desnatado  
Zummo de frutas

Café o infusión con leche desnatada  
3 galletas tipo María

Café o infusión con leche desnatada con 3 galletas integrales

Yogur desnatado con frutas

Café o infusión con leche desnatada  
Pan con aceite de oliva

### Cena

Setas rehogadas  
Filete de panga con guisantes  
Pan  
Fruta de temporada

Gazpacho andaluz  
Lomo de cerdo  
compatatas asadas  
Pan  
Macedonia de frutas

Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate.  
Tortilla de espinacas  
Pan  
Pina rellena

Ensalada de tomate, queso de Burgos y albahaca.  
Brocheta de pavo y verduras  
Pan  
Fruta de temporada

Acelgas rehogadas  
Dorada asada con ensalada de la huerta  
Pan  
Fruta de temporada

Menestra de verduras  
Pechuga de pollo con ensalada mixta  
Pan  
Fruta de temporada

Coles de Bruselas al vapor  
Pasta con champiñones  
Pan  
Fruta de temporada

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

## LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

**LÁCTEOS**  
2,6 l de leche desnatada  
7 yogures desnatados  
90 g de queso blanco desnatado  
70 g de queso de Burgos

**CARNES**  
150 g de lomo de cerdo  
150 g de redondo de ternera

**PESCADOS**  
80 g de atún claro al natural  
150 g de rape  
100 g de salmón fresco  
125 g de merluza

150 g de dorada  
150 g de lenguado  
50 g de guías  
150 g de merluza

**AVES/CONEJO**  
100 g de pechuga de pollo  
250 g de pechuga de pavo

**HUEVOS**  
1 huevo

**GRASAS**  
Aceite de oliva

**FARINÁCEOS**  
80+120 g de pan por día  
70 g de pasta  
25 g de arroz blanco  
60 g de judías secas  
21 galletas tipo María  
120 g de cereales de desayuno sin azúcarar

**VERDURAS Y HORTALIZAS**  
300 g de coles de Bruselas  
600 g de brócoli  
600 g de patata  
400 g de espinaca  
200 g setas

100 g de alcachofa  
400 g de acelgas  
150 g de champiñón  
110 g de guisantes  
150 g de pimiento  
300 g de cebolla  
400 g de lechuga  
800 g de tomate  
250 g de calabacín  
250 g de zanahoria  
350 g de berenjena  
50 g de pepino  
50 g judías verdes  
Ajos

**FRUTAS**  
3 piezas diarias  
50 g fresas  
8 naranjas de zumo

**FRUTOS SECOS**  
80 g de nueces  
10 g de almendras

**ESPECIAS/ADEREZOS**  
Vinagre  
Sal  
Albahaca

### Valor nutricional medio por día

Energía 2.000 kcal  
Proteínas 97,9 g (20 %)  
Hidratos de carbono 252,7 g (51 %)  
Grasas totales 64,3 g (123 %)  
Saturados 12,2 g (5,5 %)  
Monosaturados 31,4 g (14,5 %)  
Polinsaturados 9,3 g (4,2 %)  
Colesterol 178 mg  
Fibra 30,5 g  
Sodio 1.292 mg