



DIETA PARA LA DIABETES

PRIMERA 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	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales Zum de naranja natural sin azúcar	Café o infusión con leche desnatada Tostada con queso bajo en grasa Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes integrales Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite de oliva virgen Pieza de fruta
Media mañana	3 biscotes integrales con queso de Burgos desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 biscotes integrales	Yogur desnatado con cereales de desayuno no azucarados	Crema de yogur y piña	Pan con queso de Burgos desnatado	Yogur líquido desnatado 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso fresco
Comida	Espárragos a la vinagreta Merluza rellena Pan Brocheta de frutas	Espinacas rehogadas con piñones Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Ensalada de huevo duro y remolacha Lentejas guisadas Pan Fruta de temporada	Alcachofas al vapor Conejo al ajillo Pan Fruta de temporada	Ensalada templada de endibias y manzana Marmitako Pan Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Sepia asada con cebolla Pan Fruta de temporada	Ensalada de apio, nueces y uvas Solomillo de ternera con champiñones Pan Fruta de temporada
Merienda	Batido de yogur y frambuesas	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes	Yogur desnatado 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso desnatado	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
Cena	Arroz integral al curry Sardinas al horno con tomate Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Pez espada a la plancha con ensalada verde Pan Fruta de temporada	Verbena de verduras Calamares a la plancha Pan Brocheta de mango, papaya y fresas	Ensalada de la huerta Bacalao al horno con tomate Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Cinta de lomo de cerdo con arroz Pan Fruta de temporada	Brócoli al vapor Pollo al estragón Pan Fruta de temporada	Brocheta de verduras Fideua con berberechos Pan Gazpacho de sandía

Más información en www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

LÁCTEOS

2 l de leche desnatada
8 yogures desnatados
90 g de queso blanco desnatado
80 g de queso fresco tipo Burgos

CARNES

150 g de solomillo de ternera
150 g de cinta de lomo de cerdo

PESCADOS

75 g de atún fresco
100 g de bacalao
100 g de merluza
150 g de pez espada
150 g de sardina
150 g de sepia

150 g de calamares
25 g de berberechos

AVES/CONEJO

250 g de pollo
200 g de conejo

HUEVOS

1 huevo

GRASAS

Aceite de oliva

FARINÁCEOS

80-120 g de pan por día
10 g de harina de trigo
60 g de pasta

120 g de arroz integral
60 g de garbanzos
60 g de lentejas
18 galletas tipo María
18 pan tostado tipo biscotes integrales
80 g de cereales de desayuno no azucarados

VERDURAS Y HORTALIZAS

125 g de endibias
100 g de apio
200 g de brócoli
200 g de remolacha
75 g de puerros
200 g de patata
200 g de espinaca

300 g de alcachofa
150 g de espárragos trigueros
15 g de aceitunas
200 g de champiñón
200 g de pimiento
200 g de cebolla
250 g de lechuga
600 g de tomate
250 g de calabacín
500 g de berenjena
250 g de zanahoria
Ajos

FRUTAS

3 piezas diarias
150 g de fresas
100 g mango

100 g papaya
500 g sandía
50 g piña
500 g naranjas para zumo
50 g uvas
1 limón

FRUTOS SECOS

20 g de nueces
20 g piñones

ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre
Sal
Mostaza

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 (29 %)
Saturados	12,2 g (5,5 %)
Monoinsaturados	31,4 g (14,5 %)
Polinsaturados	9,3 g (4,2 %)
Colesterol	178 mg
Fibra	30,5 g
Sodio	1.292 mg



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 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 canónigos y gulas Judías guisadas Pan 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 Lenguado 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 biscotes 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 con patatas asadas Pan Macedonia de frutas	Ensalada de atún al natural, lechuga y tomate. Tortilla de espinacas Pan Piña 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

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

100 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 gulas
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 azucarar

VERDURAS Y HORTALIZAS

300 g de coles de Bruselas
200 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 berenjena
350 g de zanahoria
50 g de pepino
50 g judías vedes
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 (29 %)
Saturados	12,2 g (5,5 %)
Monoinsaturados	31,4 g (14,5 %)
Polinsaturados	9,3 g (4,2 %)
Colesterol	178 mg
Fibra	30,5 g
Sodio	1.292 mg