



Mod. 1

DIETA PARA DIABÉTICOS (I)

Glúcidos 165grs - Prótidos 77grs - Lípidos 69grs - Calorias 1600

- PEQUENO ALMOÇO Leite - Um copo pequeno (120grs) (com sacarina)
Pão - Uma fatia pequena (20grs)
Manteiga - Uma colher das de chá (5grs)
- ALMOÇO Caldo de carne e vegetais da tabela à vontade
Vegetais da tabela - Um prato dos de sopa (150grs)
Carne magra ou peixe magro - cozidos ou grelhados - uma porção pequena (150grs)
Batatas - Uma média (150grs)
Azeite - Uma colher das de sopa cheia (15grs)
Pão - Uma fatia pequena (20grs)
Uma laranja ou equivalente
Chá ou café à vontade (com sacarina)
Manteiga para os grelhados - uma colher das de chá (5grs)
- MERENDA - Igual ao pequeno almoço
- JANTAR - Igual ao almoço

ALIMENTOS DA TABELA

PEIXES - Pescada, Linguado, Faneca, Corvina, Pargo, Salmonete, Robalo, etc..

VEGETAIS - Abóbora, Acelgas, Agriões, Alface, Bróculos, Chicória, Cogumelos, Couves, Espargos, Espinafres, Feijão verde, Grelos, Pepino, Pimentos, Rabanetes, Rama de nabo, Rama de beterraba e Tomates.

CARNES - Vitela magra, Vaca magra, Ave magra, Fígado, Carneiro magro, etc.

SUBSTITUIÇÕES

UMA BATATA - Pode ser substituída por três colheres de sopa de Arroz, Feijão, Grão, Favas ou Ervilhas (medidas depois do alimento cozinhado)

UMA LARANJA - Pode ser substituída por 100grs de Ananás, 200grs de Morangos, um Pêssego pequeno, uma Maçã pequeno, um Pêro pequeno, uma Banana pequena, duas Tangerinas pequenas, duas Pêras pequenas, 24 Cerejas, 24 Ginjas, 4 Nêspersas e 2 Alperces.