U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Mod. 2

DIETA MODERADA PARA DIABÉTICOS (II)

Alimentos racionados para cada dia

Batata (1)	grs
Carne, peixe e mariscos	grs
Pão (2)	grs
Leite	dcl
Laranja média	
Vinho branco ou tinto	dcl

(1) 500, 300, 100 grs
(2) vulgar, integral ou de glúten: 200, 100 grs.

Pode alimentar-se livremente de:

HORTALIÇAS - (de todas as qualidades): nabos, couves, cenouras, cebolas, alface, grelos, chicória, tomates, feijão verde, etc..

CARNES MAGRAS - Vitela magra, vaca magra, fígado, frango, galinha magra, coelho manso, caça (coelho bravo, lebre, perdiz, pato bravo).

CARNES GORDAS - Vaca gorda, vitela gorda, língua, carneiro gordo, aves gordas, (perú, ganso, pato), presunto e carne de porco gorda (moderadamente).

PEIXES MAGROS - Pescada, linguado, fanece, corvina, robalo, salmonete, pargo, etc.

PEIXES GORDOS - Eiró, cherne, sável, cavala, peixe-espada, raia, enguia do rio, etc. (moderadamente).

MARISCOS - Camarão, ameijoas, lagosta, lagostim, etc.

TEMPEROS - Salsa, pimenta, vinagre, sumo de limão.

GORDURAS - Azeite, banha, toncinho, manteiga, etc (muito moderadamente)

BEBIDAS - Água, chá, café sem açucar, vinho branco ou tinto.

Nozes, Amêndoas, Azeitonas.

ALIMENTOS PROÍBIDOS

Açucar, Doces, Farinhas, Arroz, Massas, Legumes secos (feijão, grão), Ervilhas, Favas, Bebidas alcoólicas.

SUBSTITUIÇÕES

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

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