

DIETA 1700 CALORIAS

1 ración HC equivale a 10 g HC

1 ración HC equivale a 1 ud insulina rápida

DESAYUNO	200 cc Leche descremada (10 gHC) (Ver tabla equivalencias) o 2 yougures naturales 40 gr. De pan integral (20g HC) o 5 galletas tipo maria (20g HC) (Ver tabla equivalencias) 30 gr de jamón york, serrano o pavo	3 raciones HC
MEDIA MAÑANA	1 Fruta tamaño mediano (20 g HC) (Ver tabla equivalencias) o 40 gr. De Pan (20g HC) (Ver tabla equivalencias) 30 gr. De jamón de York o atún	2 raciones HC
COMIDA	VERDURA: (10 g HC) 250 g judías verdes, 300 espinacas, acelgas, repollo, ... (Ver tabla equivalencias) FARINÁCEOS: (20 g HC) 40 g patata, 200 g guisantes, 30 g arroz, 50g garbanzos, 50g judías blancas, 20g lentejas,... (Ver tabla equivalencias) PROTEÍNA: 85g carne ternera plancha, pavo, conejo, pollo o 135 g pescado blanco, huevos PAN: (10 g HC) 20g pan integral FRUTA: (20 g HC) 1 naranja mediana, manzana, pera, 8 fresas, 2 mandarinas...(Ver tabla equivalencias)	6 raciones HC
MERIENDA	200 cc Leche descremada (10 gHC) (Ver tabla equivalencias) 40 gr. De pan integral (20g HC) o 5 galletas tipo maria (20g HC) (Ver tabla equivalencias) O 1 Fruta tamaño mediano (20 g HC) (Ver tabla equivalencias)	2 raciones HC
CENA	Lo mismo que la comida	6 raciones HC

Observaciones

USO DE ACEITE: Usar máximo 2 cucharadas soperas (20 cc) al día preferentemente de oliva

Los pesos de los alimentos son una vez cocinados

Beber 2l de agua al día

Azúcar **RETIRARLO**. Se pueden utilizar edulcorantes tipo sacarina (con moderación)

Comer pescado blanco en lugar de azul

Comer al menos 3 días a la semana huevo

Comer 3 piezas de fruta al día

Beber leche antes de acostarse para evitar las hipoglucemias.

EQUIVALENCIAS

VERDURAS: (1 ración HC) 300 g acelgas o espinacas 300 g berenjenas, calabacín o champiñones 300 g repollo, coliflor o espárragos, coles de Bruselas, alcachofas 250 g judías verdes o puerros 150 g, o zanahorias, cebolla, remolacha	FARINÁCEOS: (1 ración HC) 15g arroz 20 g patata 100 g guisantes 30g pasta 50g garbanzos, 50g judías blancas 20g lentejas
PROTEÍNA (no tiene HC) 85-100 g ternera, buey o caballo ¼ pollo o conejo 135 g pescado blanco 125 g sepia o calamar huevo	FRUTAS (1 ración HC) 100 g naranja, mandarina, pera, manzana 100 g cereza 200 g fresa, sandía o melón 100 g piña
LACTEOS (1 ración HC) 200 cc leche 2 yogures naturales 250 queso fresco	FIAMBRES No tienen HC excepto los industriales como pavo o jamón york.