

DIETA DIABETIS 2800 Kcal

Esmorzar

- 200cc de llet descremada o 2 iogurts naturals
- 80g de pa o 6 biscottes.
- 20 g de pernil cuit
o 30 g de formatge (30% de matèria grassa)

Mig matí

- 100g de pa o 7 biscottes.
- 50 g de formatge tipus bola tendre
o 25g de pernil cuit o del país.
- 120g de pomes (***)

Dinar

- 200-300g de qualsevol verdura (*)
- 200g de patates
o 60g d'arròs o pasta
o 80g de pa
o 80g de llegums
o 240g de pèsols o faves (congelats)
o 360g de blat de moro (congelat).
- 120g de carn (**)
- 60g de pa
o 5 biscottes
o 150g de patates
o 60g de llegums
o 40 g d'arròs o pasta
- 120g pomes (***)

Berenar

- 200cc de llet descremada o 2 iogurts naturals descremats.
- 40g de pa o 3 biscottes.

Sopar

- 200-300g de qualsevol verdura (*)
- 200g de patates
o 60g d'arròs o pasta
o 80g de pa
o 80g de llegums
o 240g de pèsols o faves (congelats)
o 360g de blat de moro (congelat)
- 180g de peix (**)
- 40g de pa
o 3 biscottes
o 30 g d'arròs o pasta
o 100 g de patates

- o 40 g de llegums
- 120g de pomes (***)

Ressopó

- 200 cc de llet descremada o 2 iogurts descremats naturals.
 - 30g de pa o 2 biscottes.
-

- En els petits entrepans de mig matí i berenar, com a substitució del pernil cuit i del formatge, és convenient introduir-hi peix blau (tonyina, sardines, etc.) o hortalisses (tomàquet, pebrot, albergínia, etc.), per tal de poder fer força variacions sense incrementar gaire l'aportació de colesterol de la dieta.
- Totes les quantitats d'aliments s'expressen en pesos crus i nets, sense rebuig, i sense coure.
- Tant l'arròs com les pastes, en coure'ls, tripliquen aproximadament el seu pes en cru. Exemple: 30g d'arròs cru = 90-100g d'arròs cuit i escorregut.
- Els llegums, en coure'ls, dupliquen aproximadament el seu pes original. Exemple: 40g de cigrons crus = 80-100g de cigrons cuits.

Quantitat d'oli al llarg del dia

- 5 cullerades soperes, equivalen a 50cc d'oli.
- 1 cullerada d'oli es pot substituir per margarina 100% vegetal, per untar les torrades de l'esmorzar i el berenar.

Aclariments a la dieta

- (*) Excepte de les verdures següents: pastanaga, remolatxa, ceba, cols de Brussel·les i carxofes, de les quals es recomana la meitat de quantitat (100-150g)
- (**) 100g de carn sense greix (vedella, bou, cavall, porc, xai...)
 - ¼ de pollastre (sense pell) o conill
 - o 100g d'aus en general (pes net)
 - o 80 g de pernil cuit o país o llom embotit
 - o 150g de peix blanc o blau o 100g de tonyina en conserva al natural.La carn pot substituir-se de forma esporàdica per ous i vísceres.
Exemple: 100g de carn = 2 ous.
100g de carn = 100g de fetge o ronyons.
- (***) 120 g de pomes o peres (pes net) es poden substituir per:
 - 150 g d'albercocs, mandarines, maduixes, pinya, préssec, prunes o taronges
 - o 300g de meló o síndria
 - o 80 g de cireres, figues fresques, nespres, plàtans o raïm.

MESURES D'ÚS HABITUAL

1 llesca de pa de barra ½ (2 cm d'amplada)	30-40g
1 llesca de pa de barra ¼ (2 cm d'amplada)	20-25g
1 got d'aigua o 1 tassa de llet	200cc
1 iogurt (comercial)	125g
1 cullerada sopera d'oli	10cc
1 cullerada sopera d'arròs	20-25g
1 cullerada sopera de farina	20-25g
1 cullerada petita d'oli	5cc
1 porció individual de mantega	15g
1 grapat (amb la mà tancada) d'arròs o pasta petita	20-25g
1 tassa de cafè (estàndard), d'arròs o de pasta petita	80-100g
1 plat de verdura (ració habitual) (plat fons)	200-300g
1 peça de fruita (habitual)	150g
1 got de vi habitual	100cc
1 patata una mica més gran que un ou	100g

Equivalències entre el pes net i el pes brut de la fruita

Fruita	p. Net(g)	P. Brut (g)	Fruita	P. Net(g)	P. Brut (g)
Pomes	120	140-150	Taronges	150	200
Peres	120	140-150	Meló	300	500
Albercocs	150	160-170	Síndria	300	570
Mandarines	150	200	Cireres	80	100
Maduixes	150	160	Figues fresques	80	90
Pinya	150	260	Nespres	80	120
Préssecs	150	170-180	Plàtans	80	120
Prunes	150	160	Raïm	80	90