



DIETA PARA LA DIABETES

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café con leche desnatada Rebanada de pan integral con aceite de oliva Pera	Ensalada valenciana Spaghetti con carne picada Fruta	Manzana	Acelgas hervidas con limón Merluza a la plancha Kiwi
MARTES	Tazón de leche descremada Cereales de desayuno, no azucarados Fruta	Gazpacho andaluz Redondo de ternera con patatas Fruta	3 bizcotes con queso desnatado	Ensalada de canónigos Lomo con pimiento Fruta
MIÉRCOLES	Café con leche desnatada Pan integral con tomate, orégano y aceite Fruta	Arroz integral al curry Conejo al ajillo Fruta	Manzana con canela	Ensalada Berenjenas rellenas Fruta
JUEVES	Zumo de naranja Tostada con fiambre de pavo	Arroz tres delicias Dorada a la sal fruta	Yogurt descremado Cereales sin azúcar	Menestra Tortilla de champiñones Fruta
VIERNES	Café con leche descremada Cereales de desayuno no azucarados Fruta	Ensalada de tomates Alubias caseras Fruta	Manzana	Espinacas rehogadas con piñones Pechuga a la plancha. Fruta
SABADO	Café con leche desnatada Pan con tomate y jamón serrano Fruta	Arroz a la milanesa Rape a la plancha Pinchitos de frutas variadas	Zumo de naranja Rebanada de pan integral con aceite de oliva Loncha de pechuga de pavo	Alcachofas al horno Solomillo con pistachos
DOMINGO	Tazón con leche descremada Cereales de desayuno sin azúcar Frutas variadas	Lentejas en ensalada Lubina a la naranja Macedonia	Batido de yogurt y fresas	Berenjenas asadas Sepia con salsa verde Fruta.