

**Menú para personas con diabetes y obesidad que siguen un tratamiento con dieta y antidiabéticos orales de tipo: higuánidas, inhibidores DPP4, glitazonas e inhibidores de las  $\alpha$ -glucosidasas**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 vaso de leche semidescremada + 30g de cereales de desayuno tipo "Corn Flakes"						
<b>MEDIA MAÑANA</b>	40 g de pan integral + 15 g de jamón o pavo o atún						
<b>COMIDA</b> Caldo Vegetal (CV)	- 2 vasos de CV - 80 g de lentejas hervidas con verduras - 1 hamburguesa de ternera + setas -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - ensalada - 90g de macarrones hervidos a la boloñesa* -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - sopa con pasta (45 g hervida) + 40 g de garbanzos hervidos - salmón a la plancha con ajo y perejil + 1 tomate aliñado -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - acelgas + 100 g de patata - pollo al horno con limón + 1 plato de ensalada - 40g de pan -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - judías verdes + 100 g de patata - 1 bistec ternera a la plancha+ escalibada - 40 g de pan -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - 40g de judías hervidas + 45g de arroz hervido + verduras* - pechuga de pollo a la plancha - 40 g de pan - 1 pieza de fruta	- 2 vasos de BV - alcachofas al horno + 100 g de patata - conejo al horno + guarnición de ensalada - 40 g de pan - 1 pieza de fruta
<b>MERIENDA</b>	1 infusión sin azúcar + 1 yogurt natural						
<b>CENA</b> Caldo Vegetal (CV)	- 2 vasos de CV - ensalada variada + espárragos - rape al vapor - 1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - crema de puerros* - 1 tortilla de ajos tiernos -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - ensalada variada + gambas pequeñas -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - sopa de verduras juliana - 1 tortilla a la francesa -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - verduras a la brasa o plancha o al horno - pescado a la plancha + endivias -1 pieza de fruta	- 2 vasos de CV - ensalada variada - queso - 1 pieza de fruta	-2 vasos de BV - espárragos con mayonesa "light" - 1 tortilla a la francesa - 1 pieza de fruta

Cantidad de aceite al día: 30 cc (esto equivale a 3 cucharadas soperas)

### **ACLARACIONES DEL MENÚ (\*)**

- ✦ Salsa boloñesa: salsa de tomate con muy poco aceite + carne picada de pollo.
- ✦ Crema de puerros: puerros + cebolla + 1 patata de la medida de un huevo (100 g).
- ✦ Pasta + verduras: salsa de tomate + salteado de verduras.

### **ACLARACIONES ALIMENTARIAS DEL MENÚ**

- ✦ La ingesta de los 2 vasos de agua puede ser antes o durante la comida.
- ✦ Es recomendable que el pan sea integral.
- ✦ Cantidad de alimento proteico: carne
  - ternera o blanca: 100 g
  - pollo o conejo: 1/4
  - pescado: 120g
  - huevos: 1 unidad
- ✦ La cantidad de verdura es de consumo libre.
- ✦ Tipo de fruta y cantidad a consumir:
  - 100 g de manzana, pera, naranja, mandarina, piña natural y kiwi
  - 150 g de melón, sandía, fresas, pomelo
  - 50 g de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos

### **CALDO O CALDO VEGETAL: cebolla, ajo, apio, zanahoria i perejil.**

Ponga a hervir las verduras en 1,5 litros de agua sin sal y, cuando haya hervido 15 minutos, apague el fuego. Este caldo se puede tomar frío o caliente con el zumo de medio limón. Tómelo a lo largo del día o beba 2 vasos antes del almuerzo y antes de la cena.