

**Menú per a persones amb diabetis i obesitat que segueixen un tractament amb dieta i antidiabètics orals de tipus: higuànides, inhibidors DPP4, glitazones i inhibidors de les  $\alpha$ -glucosidases**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>ESMORZAR</b>	1 got de llet semidescremada + 30g de cereals d'esmorzar tipus "Corn Flakes"						
<b>MIG MATÍ</b>	40 g de pa integral + 15 g de pernil o gall dindi o tonyina						
<b>DINAR</b> Brou Vegetal (BV)	- 2 gots de BV - 80 g de llenties bullides amb verdures - 1 hamburguesa de vedella + bolets -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - amanida - 90g de macarrons bullits a la bolonyesa* -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - sopa amb pasta (45 g bullida) + 40 g de cigrons cuinats - salmó a la planxa amb all i julivert + 1 tomàquet amanit -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - bledes + 100 g de patata - pollastre al forn amb llimona + 1 plat d'enciam - 40g de pa -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - mongeta tendra + 100 g de patata - 1 bistec vedella a la planxa + escalivada - 40 g de pa -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - 40g de mongetes seques bullides + 45g d'arròs bullit + verdures* - pit de pollastre a la planxa - 40 g de pa - 1 peça de fruita	- 2 gots de BV - carxofes al forn + 100 g de patata - conill al forn + guarnició d'enciam - 40 g de pa - 1 peça de fruita
<b>BERENAR</b>	1 infusió sense sucre + 1 iogurt natural						
<b>SOPAR</b> Brou Vegetal (BV)	- 2 gots de BV - amanida variada + espàrrecs - rap al vapor - 1 peça de fruita	- 2 gots de BV - crema de porros* - 1 truita d'alls tendres -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - amanida variada + gambes petites -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - sopa de verdures juliana - 1 truita a la francesa -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - verdures a la brasa o planxa o al forn - peix a la planxa + endívies -1 peça de fruita	- 2 gots de BV - amanida variada - formatge - 1 peça de fruita	-2 gots de BV - espàrrecs amb maionesa "light" - 1 truita a la francesa - 1 peça de fruita

Quantitat d'oli al dia: 30 cc (això equival a 3 cullerades soperes)

### **ACLARIMENTS DEL MENÚ (\*)**

- ✦ Salsa bolonyesa: salsa de tomàquet amb molt poc oli + carn picada de pollastre.
- ✦ Crema de porros: porros + ceba + 1 patata de la mesura d'un ou (100 g).
- ✦ Pasta + verdures: salsa de tomàquet + saltejat de verdures.

### **ACLARIMENTS ALIMENTARIS DEL MENÚ**

- ✦ La ingesta dels 2 gots d'aigua pot ser abans o durant l'àpat.
- ✦ És recomanable que el pa sigui integral.
- ✦ Quantitat d'aliment proteic: carn
  - vermella o blanca: 100 g
  - pollastre o conill: 1/4
  - peix: 120g
  - ous: 1 unitat
- ✦ La quantitat de verdura és de consum lliure.
- ✦ Tipus de fruita i quantitat a consumir-ne:
  - 100 g de poma, pera, taronja, mandarina, pinya natural i kiwi
  - 150 g de meló, síndria, maduixes, aranja
  - 50 g de plàtan, raïm, cireres, figues, xirimoia, nespres

### **BROU O CALDO VEGETAL: ceba, all, api, pastanaga i julivert.**

Poseu a bullir les verdures en 1,5 litres d'aigua sense sal i, quan hagi bullit 15 minuts, apagueu el foc. Aquest brou o caldo es pot prendre fred o calent amb el suc de mitja llimona. Preneu-lo al llarg del dia o beveu-ne 2 gots abans del dinar i abans del sopar.