

## **Dieta hipocalórica de 1200 Kilocalorías en Diabetes**

### **DESAYUNO:**

- 1 taza de café con leche y 1 pieza de fruta entera masticada y 15 gramos de pan integral o 2 cucharadas de cereales

### **MEDIA MAÑANA:**

- 1 café con leche o 2 yogures desnatados o 1 pieza de fruta o bocadillito con 30 gramos de pan integral, jamón o queso de Burgos, o jamón york, o atún o sardinilla, caballa o equivalentes y tomate y/o lechuga.

### **COMIDA:**

- 1 plato de ensalada o verdura abundante con 1 ó 2 cucharadas de aceite
- Una ración de 100 a 150 gramos de pescado, marisco o de carne magra o 2 huevos, cocinados sin grasa
- 1 “tacita de café” (medida ya cocidos) de legumbres (guisantes, lentejas, judías o garbanzos) ó 1 patata pequeña (40 gramos) asada o cocida
- 15 gramos de pan
- 1 pieza de fruta o 2 yogures desnatados

### **MERIENDA:**

- 1 taza de leche (café o té con leche, ó 2 yogures desnatados ó 1 pieza de fruta

### **CENA:**

- 1 plato de ensalada o verdura con 1 cucharada de aceite
- 1 ración de 100 a 150 gramos de carne magra, pescado o huevos
- 1 “tacita de café” de legumbres o patata pequeña asada o cocida
- 15 gramos de pan
- 1 pieza de fruta ó 2 yogures

### **ANTES DE ACOSTARSE**

- 15 gramos de pan y 1 taza de leche desnatada

### **NO TOMAR MÁS DE 3 PIEZAS DE FRUTA AL DIA Y DE 3 CUCCHARADAS DE ACEITE**

(una de las cucharadas de aceite se puede sustituir por 20 gramos de frutos secos sin sal)

**ELIMINAR:** Bollería, postres, dulces, chocolates, glucosa, miel, azúcar de mesa y **FRUCTOSA** (zumos naturales o no, refrescos y gran parte de alimentos elaborados etiquetados “SIN AZUCAR”, si contienen fructosa -leer bien el etiquetado-)

## **Dieta hipocalórica de 1200 Kilocalorías en Diabetes**

### **DESAYUNO:**

- 1 taza de café con leche y 1 pieza de fruta entera masticada y 15 gramos de pan integral o 2 cucharadas de cereales

### **MEDIA MAÑANA:**

- 1 café con leche o 2 yogures desnatados o 1 pieza de fruta o bocadillito con 30 gramos de pan integral, jamón o queso de Burgos, o jamón york, o atún o sardinilla, caballa o equivalentes y tomate y/o lechuga.

### **COMIDA:**

- 1 plato de ensalada o verdura abundante con 1 ó 2 cucharadas de aceite
- Una ración de 100 a 150 gramos de pescado, marisco o de carne magra o 2 huevos, cocinados sin grasa
- 1 “tacita de café” (medida ya cocidos) de legumbres (guisantes, lentejas, judías o garbanzos) ó 1 patata pequeña (40 gramos) asada o cocida
- 15 gramos de pan
- 1 pieza de fruta o 2 yogures desnatados

### **MERIENDA:**

- 1 taza de leche (café o té con leche, ó 2 yogures desnatados ó 1 pieza de fruta

### **CENA:**

- 1 plato de ensalada o verdura con 1 cucharada de aceite
- 1 ración de 100 a 150 gramos de carne magra, pescado o huevos
- 1 “tacita de café” de legumbres o patata pequeña asada o cocida
- 15 gramos de pan
- 1 pieza de fruta ó 2 yogures

### **ANTES DE ACOSTARSE**

- 15 gramos de pan y 1 taza de leche desnatada

### **NO TOMAR MÁS DE 3 PIEZAS DE FRUTA AL DIA Y DE 3 CUCCHARADAS DE ACEITE**

(una de las cucharadas de aceite se puede sustituir por 20 gramos de frutos secos sin sal.

**ELIMINAR:** Bollería, postres, dulces, chocolates, glucosa, miel, azúcar de mesa y **FRUCTOSA** (zumos naturales o no, refrescos y gran parte de alimentos elaborados etiquetados “SIN AZUCAR”, si contienen fructosa -leer bien el etiquetado-)