

USUARIO: Luis. 50 años, padece diabetes tipo II

DIETA: para diabéticos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un vaso de leche desnatada y una tostada integral con aceite	Un zumo natural y 5 galletas integrales	Un tazón de macedonia (naranja, manzana, plátano)	Una infusión con seria y una tetaste de pan integral con queso fresco	Un vaso de leche des sola/café y un puñado de cereales integra	Un batido de leche des. y una tostada integral con aceite y york	Un tazón de macedonia (naranja, fresa, plátano)
MEDIA MAÑANA	Dos mandarinas	Un yogurt natural sin azúcar	Una tostada pan integral con york/pavo	Un vaso de leche des. y 5 galletas integrales	Una manzana	Dos kiwis	Una tostada pan integral con york/pavo
ALMUERZO	Un plato de lentejas estofadas con puerro y zanahoria. pan integral y fruta	Medio plato judías verdes saltadas con ajo y perejil y un filete de ternera a la plancha. pan y fruta	Un plato de macarrones a la boloñesa. pan integral y fruta	Un plato cocido de garbanzos, y un filete de pavo a la plancha. pan y fruta	Un plato pequeño de ensalada de lechuga, champiñón y cebolla, y un plato de patatas guisadas con choco. Pan integral y yogur des.	Un plato de puré de patata y zanahoria. Un filete de salmón a la plancha. pan integral y fruta	Un plato de paella con pollo. pan integral y fruta
MERIENDA	Una infusión	Macedonia de frutas con yogurt des	Un yogur natural con nueces	Un melocotón	Un zumo de naranja y una tostada integral con aceite y york	Un yogur natural y 5 galletas integrales	Un vaso de leche des. y una magdalena
CENA	Un plato de sopa castellana con jamón serrano y un plato revuelto de espárragos y champiñón. pan integral y fruta	Un filete de perca, y un plato de arroz salteado. pan integral, y fruta	Un plato sopa de fideos con picatostes, medio plato de zanahoria aliñada. pan integral y fruta	Dos trozos de dorada y patatas al horno. pan integral y fruta	Un plato de espaguetis con ajo y perejil. pan integral y fruta	Medio plato de picadillo de tomate, pimiento, atún y cebolla, y un trozo de tortilla de patatas cocidas. pan integral y fruta	Un filete de merluza en salsa verde y medio plato de patatas y puerro. pan integral y fruta