

DIETA DIABETICA DE 1000 CALORIAS

7 am.

DESAYUNO:

- Un vaso de jugo de toronja o
- Una naranja o mandarina pequeña
- Una taza de té o café con sacarina
- Un pan (sin miga) francés, o
- Tres galletas de soda con
- Una porción de mantequilla (cucharadita rasa) o
- Tres aceitunas.

12 m.

ALMUERZO:

- Una taza de caldo colado (o de cubito)
- Una porción de carne (res, ave, cordero, ternera, pescado, hígado, cuy, o chancho, o jamón sin grasa) o 2 huevos de aproximadamente 90 grs., sancochados o fritos, con una cucharadita de aceite.
- Una porción de ensalada, (lechuga, tomate, zanahoria, arverjitas, zapallo, zapallito italiano, acelga, alcachofa, beterraga, berenjena) aprox. 1 taza. Sazonar con limón, sal, vinagre, ají-no-moto, al gusto.
- Una fruta: manzana, durazno (2), melón (1/2), mandarina, naranja, granadilla, papaya (1/3), pera, ciruelas.
- Una taza de infusión (té, yerba luisa, manzanilla), con sacarina.

7.30 pm.

COMIDA:

- Una taza de sopa de fideos (1/2 taza) o cereal.
- Una porción de carne, como en el almuerzo, pero en la comida **no** debe ser preparada con grasa.
- Una porción de arroz (1/2 taza) blanco o
- Una papa, o medio camote, o Yuca, sancochados o al horno.
- Una taza de café o infusión con sacarina con 2 galletas de soda.

BEBIDAS:

- Agua al gusto.
- Agua mineral.
- Limonada o infusiones endulzadas con sacarina.