

Menús comida o cena

Plan de alimentación entre 1200-1500 kcal

Equivalencias

Dieta entre 1200-1500 kcal

MÉTODO DEL PLATO:

Dividir el plato en 4 partes:

- 2 partes para llenar de verdura o ensalada
- 1 parte para harinas
- 1 parte para alimento proteico

Hay que añadir una pieza de fruta de postre

ALIMENTO PROTEICO:

Se puede intercambiar por una cantidad similar de:

- Carne roja (sacando la grasa)
- Pescado (azul y blanco)
- Aves y conejo
- Huevos (máximo 2-3 unidades a la semana)

VERDURA:

Se puede cambiar por una cantidad similar de cualquier tipo de verdura o ensalada

HARINAS:

Se puede cambiar por una cantidad similar de:

- Patata
 - Pasta
 - Legumbres
 - Arroz
- o 40g de pan

Verdura

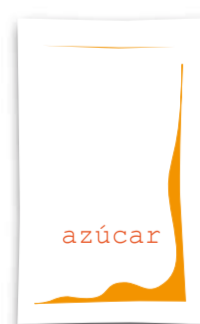
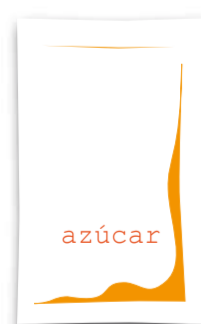
Harinas

Fruta

Alimento Proteico

Incluye siempre una pieza de fruta:

- 1 naranja o 2 mandarinas
- 1 pera o 1 melocotón
- 2 kiwis
- 1 plátano tipo canario
- 12-15 cerezas pequeñas
- 12 granos de uva
- 1 corte de melón o de sandía



Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

= 2 sobres de azúcar



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de
Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca