

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 1

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale 150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO 50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro 125g, 70,0kcal
Fragole 150g, 48,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

Pasta al pomodoro

Pasta di semola integrale 80g, 259,2kcal

Salsa di pomodoro 100g, 24,0kcal

Parmigiano 10g, 39,2kcal

Lattuga 100g, 18,0kcal

Olio extravergine d'oliva 15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro 125g, 70,0kcal

Ciliegie rosse acide 100g, 50,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

Petto di pollo alla piastra

Petto di pollo 100g, 110,0kcal

Melanzane 200g, 48,0kcal

Pane integrale 25g, 60,8kcal

Olio extravergine d'oliva 15g, 135,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 2

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale 150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO 50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10% kcal TOT

Yogurt magro 125g, 70,0kcal
½ arancia 200g, 63,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

Fagioli in umido
Fagioli secchi 80g, 279,9kcal
Parmigiano 10g, 39,2kcal
Radicchio 100g, 24,0kcal
Olio extravergine d'oliva 15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro 125g, 70,0kcal
½ arancia 200g, 63,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

Filetto di trota
Trota, varie specie 100g, 148,0kcal
Finocchi 200g, 62,0kcal
Pane integrale 25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva 10g, 90,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 3

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale	150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO	50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ mela, con buccia	200g, 52,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

<u>Riso in bianco</u>	
<u>Riso integrale</u>	80g, 289,6kcal
Parmigiano	10g, 39,2kcal
<u>Rucola</u>	100g, 25,0kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ mela, con buccia	200g, 52,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

<u>Uova sode</u>	
Uva di <u>gallina</u>	100g, 143,0kcal
<u>Patata</u>	100g, 85,0kcal
Pane integrale	25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva	5g, 45,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 4

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale	150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO	50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
kiwi	100g, 61,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

<u>Ceci in brodo</u>	
Ceci, secchi	90g, 300,6kcal
Parmigiano	10g, 39,2kcal
<u>Valeriana</u>	100g, 18,0kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
Kiwi	100g, 61,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

Filetto di merluzzo in padella	
<u>Filetto di merluzzo</u> dell'Atlantico	100g, 82,0kcal
Bietola	200g, 38,0kcal
Pane integrale	25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 5

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale	150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO	50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
Fragole	150g, 48,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

Pasta alle melanzane

Pasta di semola integrale	80g, 259,2kcal
Melanzane	100g, 24,0kcal
Parmigiano	10g, 39,2kcal
Lattuga	100g, 18,0kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
Ciliegie rosse acide	100g, 50,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

Petto di tacchino

Petto di pollo	100g, 111,0kcal
<u>Zucchine</u>	200g, 36,0kcal
Pane integrale	25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 6

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale	150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO	50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ arancia	200g, 63,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

<i>Fagioli in umido</i>	
Fagioli secchi	80g, 279,9kcal
Parmigiano	10g, 39,2kcal
Radicchio	100g, 24,0kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ arancia	200g, 63,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

<i>Filetto di trota</i>	
Trota, varie specie	100g, 97,0kcal
Finocchi	200g, 62,0kcal
Pane integrale	25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Esempio dieta per il Diabete Tipo 2 - GIORNO 7

Colazione, circa 15%kcal TOT

Latte a ridotto contenuto di grassi, 2% del totale	150ml, 75,0kcal
Pane integrale, RAFFERMO	50g, 121,5kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ mela, con buccia	200g, 52,0kcal

Pranzo, circa 35%kcal TOT

<i>Riso in bianco</i>	
Riso integrale	80g, 289,6kcal
Parmigiano	10g, 39,2kcal
Rucola	100g, 25,0kcal
Olio extravergine d'oliva	15g, 135,0kcal

Spuntino, circa 10%kcal TOT

Yogurt magro	125g, 70,0kcal
½ mela, con buccia	200g, 52,0kcal

Cena, circa 30%kcal TOT

<u>Ricotta</u>	
<u>Ricotta di vacca, da latte parzialmente scremato</u>	100g, 138,0kcal
<u>Indivia</u>	200g, 36,0kcal
Pane integrale	25g, 60,8kcal
Olio extravergine d'oliva	10g, 90,0kcal