

***Diete per i diabetici - Di seguito riportiamo alcune tabelle di diete che contengono gli alimenti per i diabetici***

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Dott. Luigi Scarpato](#) in 5/7/2011**

Diete per i diabetici - Di seguito riportiamo alcune tabelle di diete che contengono gli alimenti per i diabetici. Le diete c [REDACTED] escritte sono da 1200 calorie circa, da 1500 calorie circa, da 2000 calorie circa, ed infine di 2.400 calorie circa.



Dieta Diabete calorie 1.200 circa -

Colazione Latte scremato gr. 200

Pane gr. 50 oppure grissini, fette biscottate gr. 35

Ore 10. 1 frutto

Pranzo Pasta gr. 40 oppure semolino, riso, fagioli, ceci gr. 40 oppure patate gr. 120; pane gr. 25; carne o pollame gr. 90 oppure pesce gr. 120; verdura olio di semi di oliva gr. 10; 1 frutto

Cena Pane gr. 25 oppure pasta o riso gr. 20. Mozzarella, crescenza, provola, certosino gr. 60 oppure fontina, gorgonzola, bel paese, parmigiano, pecorino gr. 40 oppure affettati vari gr. 40 oppure 1 uovo

e mezzo; verdura; olio di semi o di oliva gr. 10; 1 frutto

Dieta Diabete calorie 1.500 circa

Colazione Latte scremato gr. 300

Pane gr. 50 oppure grissini, fette biscottate gr. 35

Ore 10. 1 frutto

Pranzo Pasta gr. 40 oppure semolino, riso, fagioli, ceci gr. 40 oppure patate gr. 120; pane gr. 50 oppure grissini gr. 35; carne o pollame gr. 120 oppure pesce gr. 150; verdura; olio di semi di oliva gr. 15; 1 frutto

Cena Pane gr. 50 oppure pasta o riso gr. 40. Mozzarella, crescenza, provola, certosino gr. 90 oppure fontina, gorgonzola, bel paese, parmigiano, pecorino gr. 60 oppure affettati vari gr. 60 oppure 2 uova e mezzo; verdura; olio di semi o di oliva gr. 10; 1 frutto

.....

Dieta Diabete calorie 2.000 circa

Colazione Latte scremato gr. 300

Pane gr. 50 oppure grissini, fette biscottate gr. 35

Ore 10. 1 frutto

Pranzo Pasta oppure semolino, riso, fagioli, ceci gr. 60 oppure patate gr. 200; pane gr. 75; carne o pollame gr. 150 oppure pesce gr. 180; verdura; olio di semi di oliva gr. 20; 1 frutto

Cena Pane gr. 75 oppure pasta o riso gr. 60. Mozzarella, crescenza, provola, certosino gr. 120 oppure fontina, gorgonzola, bel paese, parmigiano, pecorino gr. 80 oppure affettati vari gr. 80 oppure 1 uovo + gr. 40 di affettati vari; verdura; olio di semi o di oliva gr. 15; 1 frutto

.....

Dieta Diabete calorie 2.400 circa

Colazione Latte scremato gr. 300

Pane gr. 75 oppure grissini, fette biscottate gr.50

Ore 10. 1 frutto

Pranzo Pasta, semolino, riso, fagioli, ceci gr. 80 oppure patate gr. 220; pane gr. 100; carne o pollame gr. 160 oppure pesce gr. 200; verdura; olio di semi di oliva gr. 20; 1 frutto

Cena Pane gr. 75 oppure pasta o riso gr. 60. Mozzarella, crescenza, provola, certosino gr. 130 oppure fontina, gorgonzola, bel paese, parmigiano, pecorino gr. 100 oppure affettati vari gr. 100 oppure 2 uova + gr. 50 di affettati vari; verdura; olio di semi o di oliva gr. 20; 1 frutto

.....

Note: Le verdure sono a volontà escluso: cipolle, zucca, carote, barbabietole rosse, piselli freschi, rape, pomodori, carciofi. Per queste verdure non superare i gr. 100.

Frutta: mele, susine, albicocche, pere, ananas, ciliege, mandarini, gr.100 arance, pesche, fragole, lamponi gr. 120, pompelmo gr. 150; fichi cachi, uva, banane gr. 50, cocomero, melone gr. 200.

N.B. I pesi sono considerati crudi, al netto degli scarti. E' consentito 1 bicchiere di vino a pasto a bassa gradazione. E' consentito 1 gelato (gr. 100) alla settimana, togliendo gr. 50 di pane + gr. 15 di olio.