

# Dieta hipocalòrica per a diabètics amb insulina.

## Pacient amb malaltia renal crònica



| Primera setmana | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  | Dissabte   | Diumenge   |
|-----------------|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>Esmorzar</b> | -1 iogurt desnatat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.                | -Café amb llet desnatada sense sucre.<br>-3 galetes María.                                  | 1/2 vas de llet desnatada amb dos grapats de cereals no integrals.                                      | -1 iogurt desnatat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.                                | - Café amb llet desnatada sense sucre.<br>-3 galetes María                           | -1/2 vas de llet desnatada amb dos grapats de cereals no integrals.                                | -Tallat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva i formatge brie ( si HTA millor mató). |
| <b>Mig mati</b> | 1 pera.  | 1 poma.   | 3-4 fresas.   | 1 rodanxa de pinya.  | 1/2 tros de síndria.   | 1 poma.  | 1 pera bullida.  |
| <b>Dinar</b>    | -Pasta amb una llauna de tonyina<br>-Mongetes verdes congelades<br>- 1 iogurt desnatat.      | -Cigrons saltats amb verdures congelades.<br>-lluç a la planxa.<br>-iogurt líquid desnatat. | - Macarrons amb carn i tomàquet (pelat natural enllaunat).<br>-Amanida d'enciam.<br>-1 iogurt desnatat. | -Patata bullida amb minestra de verdures congelades.<br>-lluç amb salsa suau.<br>-1 iogurt desnatat s/sucre. | -Pèsols amb daus de pernil.<br>-Amanida verda.<br>-1/2 got de llet desnatada.        | - Albergínies rostides farcides amb mitja hamburguesa picada i arròs.<br>-iogurt líquid descremat. | -Arròs amb verdures al curri.<br>-Sèpia a la brasa.<br>-1 iogurt desnatat sense sucre.                   |
| <b>Berenar</b>  | - 2 torrades amb gall dindi.<br>-1-2 maduixes.   | -2 torrades amb pernil.<br>-1 pera bullida.   | -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.<br>-1 mandarina.   | -2 torrades amb gall dindi.<br>-1/2 tallada de síndria.  | -2 torrades amb pernil.<br>-8 raïm blanc.  | -2 Torrades amb gall dindi<br>-1 pera.   | 2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.<br>-1 poma.  |
| <b>Sopar</b>    | - Amanida de l'horta.<br>-Pit de pollastre a la planxa amb una patata bullida.<br>1 infusió. | - Truita francesa.<br>-Escalivada amb arròs.<br>-1 infusió.                                 | -Puré de patata.<br>-Albergínia rostida farcida de carn.<br>-1 gelatina sense sucre.                    | -Crema de carbassó amb patata.<br>-Pollastre a la planxa.<br>-1 infusió.                                     | - Rap rostit amb verdures congelades barrejat amb arròs.<br>-1 gelatina sense sucre. | -Mongetes tendres amb patata bullida i un ou dur.<br>-1 Te.  | - Coliflor amb ou dur i patata.<br>- 1 infusió.  |

| Segona setmana  | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   | Dissabte   | Diumenge   |
|-----------------|--|---|--|--|---|--|--|
| <b>Esmorzar</b> | - Tallat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva i formatge brie (si HTA millor mató). | -1iogurt desnatat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.                  | - Cafè amb llet desnatada sense sucre.<br>- 3 galetes Maria.                         | -1/2 got de llet desnatada amb dos grapats de cereals no integrals.              | - Infusió sense sucre<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva i formatge brie (si HTA millor mató).    | -1 iogurt desnatat sense sucre.<br>-2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.                  | - 1/2 got de llet desnatada amb dos grapats de cereals no integrals.                     |
| <b>Mig mati</b> | 1 pera bullida.  | 1 poma.   | 3-4 maduixes.  | 1/2 mango  | 1 poma  | 1 poma bullida   | 3-4 maduixes   |
| <b>Dinar</b>    | - Amanida russa amb maionesa light un ou dur.<br>-1 iogurt desnatat sense sucre.                         | - Mongetes verdes amb patata bullida.<br>-Rap amb salsa verda.<br>-Tallat amb llet desnatada. | - Amanida d'arròs -lluç a la planxa.<br>-1/2 got de llet desnatada.                  | -Coliflor amb patata.<br>-Truita d'espàrrecs.<br>-1 iogurt desnatat sense sucre. | -Minestra de verdures congelada.<br>-Amanida verda amb una llauna de tonyina.<br>-1/2 got de llet desnatada | -Escalivada amb patata bullida.<br>-Filet de porc al vi.<br>-Cafè amb llet desnatada.          | - Arròs amb verdures al wok.<br>- Sèpia a la llimona.<br>-1 iogurt desnatat sense sucre. |
| <b>Berenar</b>  | -2 torrades amb gall dindi.<br>1 mandarina.  | -2 Torrades amb pernil.<br>-1 tall de síndria.  | -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.<br>-1 grapat de raïm.                     | -2 torrades amb gall dindi.<br>-1pera.   | -2 torrades amb gall dindi.<br>-1 taronja.  | -2 torrades amb 1 cullerada d'oli d'oliva.<br>-1 kiwi.   | -2 torrades amb pernil.<br>- 1 poma.   |
| <b>Sopar</b>    | - Espinacs amb patates.<br>-Pollastre a la planxa<br>-1 infusió.   | - Amanida de l'horta.<br>-Filet de vedella amb arròs.<br>-1 infusió.                          | - Minestra amb patata.<br>-Pollastre al forn sense pell.<br>-1 gelatina sense sucre. | - Puré de carbassó -lluç al forn amb patata.<br>-1 infusió.                      | - Calamars a la planxa.<br>-Amanida de pasta.<br>-1 te.   | -Amanida verda.<br>-Salsitxes de pollastre amb una patata bullida.<br>-1 gelatina sense sucre. | - Puré de carbassó amb patata.<br>- Gall dindi a la planxa.<br>-1 infusió.               |