

# DIETA CONTRA LA HIPERGLUCEMIA

Cada día se realizarán cuatro comidas, manteniendo de forma regular el horario y respetando los pesos aquí recomendados.

## **TODOS LOS DÍAS**

### **Desayuno**

200 ml. de leche con café o té sin azúcar.  
200 gr. de fruta o 30 gr. de pan integral.

### **Merienda**

200 ml. de leche con café o té sin azúcar con 200 gr. de fruta.

## **LUNES**

### **Comida**

200 gr. de coliflor hervida.  
100 gr. de pollo asado (sin desperdicios).

### **Cena**

Sopa de pasta (30 gr. pesada en crudo).  
100 gr. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con lechuga y tomate (100 gr.).

## **MARTES**

### **Comida**

200 gr. de zanahorias estofadas.  
100 gr. de pollo (sin desperdicios) asado con lechuga.

### **Cena**

200 ml. de consomé aderezado con huevo duro y 20 gr. de jamón york.  
Filete de 100 gr. empanado con lechuga.

## **MIÉRCOLES**

### **Comida**

200 gr. de espinacas rehogadas.  
100 gr. de pescado (sin desperdicios) al horno.

### **Cena**

200 gr. de acelgas y zanahorias estofadas.  
100 gr. de filete de ternera a la plancha con lechuga.

## **JUEVES**

## **Comida**

200 gr. de ensalada mixta.  
100 gr. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con 100 gr. de patata cocida.

## **Cena**

100 gr. de crema de guisantes.  
1 huevo al plato con 100 gr. de guarnición de verdura.

## **VIERNES**

### **Comida**

Sopa de pasta (30 gr. pesada en crudo).  
100 gr. de merluza a la romana (sin desperdicios), con ensalada.

### **Cena**

200 gr. de verdura rehogada.  
Un filete de 100 gr. a la plancha con lechuga.

## **SÁBADO**

### **Comida**

200 gr. de puré de verdura.  
Filete de 100 gr. a la plancha con ensalada.

### **Cena**

200 ml. de sopa juliana.  
100 gr. de pollo asado (sin desperdicios) con 100 gr. de ensalada.

## **DOMINGO**

### **Comida**

Sopa de marisco (30 gr. de pasta en crudo).  
100 gr. de carne de vaca asada con 100 gr. de guarnición de verduras.

### **Cena**

200 ml. de consomé aderezado con huevo duro y 20 gr. de jamón york.  
100 gr. de pescado (sin desperdicios) al horno.

## **Observaciones**

1. Esta dieta lleva 60 gr. de pan (1 panecillo) para todo el día.
2. Además incluye 100 gr. de fruta en la comida y 100 gr. en la cena.
3. Pueden utilizarse edulcorantes artificiales (sacarina).

**Aceite:** 20 gr.= 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.