

Dieta hipocalórica para diabéticos con insulina.

Paciente con enfermedad renal crónica

Primera semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	-1 yogur desnatado sin azúcar. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-Café con leche desnatada sin azúcar. -3 galletas María.	1/2 vaso de leche desnatada con dos puñados de cereales no integrales.	-1 yogur desnatado sin azúcar. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	- Café con leche desnatada sin azúcar. -3 galletas María.	-1/2 vaso de leche desnatada con dos puñados de cereales no integrales.	-Cortado sin azúcar. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva y queso brie(si HTA mejor requesón).
Media mañana	1 pera.	1 manzana.	3-4 fresas.	1 rodaja de piña.	1/2 tajada sandia.	1 manzana.	1 pera hervida.
Comida	-Pasta con una lata de atún -Judías verdes congeladas - 1 yogurt desnatado.	-Garbanzos salteados con verduras congeladas. -Merluza a la plancha. -Yogurt líquido desnatado.	-Macarrones con carne y tomate (pelado natural enlatado). -Ensalada de lechuga. -1 yogur desnatado.	-Patata hervida con menestra de verduras congeladas. -Merluza en salsa suave. -1 yogur desnatado sin azúcar.	-Guisantes con taquitos de jamón. -Ensalada verde. -1/2 vaso de leche desnatada.	- Berenjenas asadas rellenas con media hamburguesa picada y arroz. -Yogurt líquido desnatado.	-Arroz con verduras al curry. -Sepia a la brasa. -1 yogur desnatado sin azúcar.
Merienda	- 2 tostadas con pavo. -1-2 fresas.	2 tostadas con jamón. -1 pera hervida.	2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva. -1 mandarina	-2 tostadas con pavo. -1/2 tajada de sandía.	-8 uvas blancas. -2 tostadas con jamón.	-2 tostadas con pavo. -1 pera.	-2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva. -1 manzana.
Cena	- Ensalada de la huerta. -Pechuga de pollo a la plancha con una patata hervida 1 infusión.	-Tortilla francesa. -Escalibada con arroz. -1 infusión.	-Puré de patata. -Berenjena asada rellena de carne. -1 gelatina sin azúcar.	-Crema de calabacín con patata. -Pollo a la plancha. -1 infusión.	- Rape asado con verduras congeladas mezclado con arroz. -1 gelatina sin azúcar.	-Judías verdes con patata hervida y un huevo duro. -1 te.	-Coliflor con huevo duro y patata. - 1 infusión.

Segunda semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	-Cortado sin azúcar -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva y queso brie(si HTA mejor requesón).	-1 yogur desnatado s/azúcar. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	- Café con leche desnatada s/azúcar. - 3 galletas María.	-1/2 vaso de leche desnatada con dos puñados de cereales no integrales.	-Infusión sin azúcar -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva y queso brie(si HTA mejor requesón).	-1 yogur desnatado s/azúcar. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	- 1/2 vaso de leche desnatada con dos puñados de cereales no integrales.
Media mañana	1 pera hervida.	1 manzana.	3-4 fresas.	1/2 mango.	1 manzana.	1 manzana hervida.	3-4 fresas.
Comida	- Ensaladilla rusa con mayonesa light un huevo duro -1 yogur desnatado sin azúcar.	-Judías verdes con patata hervida. -Rape en salsa verde. -Cortado con leche desnatada.	Ensalada de arroz -Merluza a la plancha. -1/2 vaso de leche desnatada.	-Coliflor con patata. -Tortilla de espárragos. -1 yogur desnatado sin azúcar.	-Menestra de verduras congelada. -Ensalada verde con una lata de atún. -1/2 vaso de leche desnatada.	-Escalibada con patata hervida. -Filete de cerdo al vino. -Café con leche desnatada.	-Arroz con verduras al wok. - Sepia al limón. -1 yogur desnatado sin azúcar.
Merienda	2 tostadas con pavo. 1 mandarina	-2 tostadas con jamón. -1 tajada de sandía	-2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva. -1 puñado de uvas	-2 tostadas con pavo. -1pera.	2 tostadas con pavo. -1 naranja.	-2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva. -1 kiwi.	-2 tostadas con jamón. - 1 manzana.
Cena	-Espinacas rehogadas con patata. -Pollo a la plancha -1 infusión.	-Ensalada de la huerta. -Filete de ternera con arroz. -infusión.	-Menestra con patata. -Pollo al horno sin piel. -1 gelatina sin azúcar.	-Puré de calabacín -Merluza al horno con patata. -1 infusión.	-Calamares a la plancha. -Ensalada de pasta. -1 te.	-Ensalada verde. -Salchichas de pollo con una patata hervida. -1 gelatina sin azúcar.	- Puré de calabacín con patata. - Pavo a la plancha. -1 infusión.