

Piano alimentare per diabete da 1400 calorie

ALIMENTI	QUANTITA' in grammi	SOSTITUZIONI	QUANTITA' in grammi
COLAZIONE (carboidrati 29 g)			
latte parzialmente scremato con caffè o caffè d'orzo se graditi (dolcificante a piacere)	150	<ul style="list-style-type: none"> ▶ yogurt intero naturale senza zuccheri Nota: è possibile preparare una colazione salata tenendo conto che gli alimenti sotto elencati non contengono zuccheri ▶ Ricotta ▶ formaggio morbido (tipo robiola) ▶ prosciutto cotto al naturale o crudo 	125
			50
			25
			30
Pane di farina integrale (per esempio di grano, di segale, di farro ecc.)	40	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pane comune ▶ Cracker o fette biscottate preferibilmente integrali ▶ pane biscottato 	30
			25
			25
SPUNTINO (carboidrati 26 g)			
Frutta fresca di stagione	150	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Frutta cotta sono consentiti tutti i tipi di frutta, se banana, cachi, fichi, uva, mandarini, ridurre la quantità (100 g.) Limitare anguria e melone (vedi tabella indice glicemico). Evitare la frutta secca, le castagne, i datteri;	150
Cracker non salati	15	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fette biscottate o grissini ▶ Pane integrale 	15
			25
PRANZO (carboidrati 53 g)			
Pasta condita con pomodoro o verdure a piacere, all'olio, oppure, utilizzando il 2. piatto di carne o pesce, si può preparare un piatto unico (per es. pasta al ragù o alla marinara)	60	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Orzo, riso, farro, cous-cous ▶ Pane integrale o di segale ▶ Pane comune ▶ Farina per polenta ▶ Tortellini freschi alle verdure ▶ Pasta o riso con legumi (pasta 30 g con 100 g di legumi freschi o surgelati, se secchi 35 g) Per es. pasta e fagioli, pasta e ceci o piselli, SENZA SECONDO (aggiungere eventualmente grana) 	60
			100
			80
			60
			80
grana	5		
carne magra preferibilmente bianca a scelta tra pollo, tacchino, faraona, coniglio, maiale, vitello, saltuariamente carne rossa tipo manzo, cavallo, ecc.	100	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pesce filetto (2 -3 volte alla settimana) ▶ Affettati (1-2 volte alla settimana): a scelta tra prosciutto cotto o crudo sgrassato, petto tacchino, bresaola ▶ uova (1 volta in settimana) ▶ Ricotta (di vacca o di pecora) 	130
			80
			n.2
			100

Referente Medico Nutrizionista

raffaella.zago@ulss13mirano.ven.it tel. 0415133637 – fax poliambulatori 041 513 3486

Sede di Dolo

franca.celeghin@ulss13mirano.ven.it ; marialuisa.benedetti@ulss13mirano.ven.it • 041/5133305-5133413 Fax 041/5133305

Sede di Mirano

caterina.simionato@ulss13mirano.ven.it; laura.deangelis@ulss13mirano.ven.it •041/5794145-5794352 Fax: 041/5794147

		▶ tonno sott'olio ben sgocciolato (occasionalmente)	80
verdura cotta o cruda mista	250	sono consentiti tutti i tipi di verdura: limitare le carote e la zucca. Patate e legumi non sono da considerare come verdure.	
olio corrisponde a 1 cucchiaino da tavola	10	Consigliati olio extravergine di oliva o monoseme seme per esempio: arachide, girasole o mais.	
SPUNTINO (carboidrati 26 g)			
frutta fresca di stagione	150	Vedi sostituzioni spuntino mattina ▶ yogurt intero naturale senza zuccheri	125
Cracker non salati	15	Vedi sostituzioni spuntino mattina	
CENA (carboidrati 45 g)			
pastina in brodo o in passato di verdura	20	▶ Riso, orzo, farro, o semolino ▶ pane integrale o comune ▶ crackers o grissini o fette biscottate	20 30 20
grana	5		
Filetto di pesce	130	▶ formaggio fresco (tipo mozzarella, stracchino, robiola, caciotta, ecc.) ▶ Ricotta (di vacca o di pecora) ▶ Formaggio stagionato (assumere il formaggio al max 3 volte in settimana) ▶ Carne (vedi sostituzioni del pranzo) ▶ Affettati (vedi sostituzioni del pranzo)	70 130 50
verdura cotta o cruda mista	250	Vedi note del pranzo	
Pane di farina integrale (per esempio di grano, di segale, di farro ecc.)	40	▶ Pane comune ▶ Crackers o fette biscottate preferibilmente integrali ▶ pane biscottato ▶ pasta o riso ▶ Farina (di grano o di mais per polenta) ▶ Patate lesse o al forno (1 piccola) ▶ Legumi freschi o surgelati (fagioli, ceci, lenticchie ecc.) ▶ Legumi secchi	30 25 25 30 30 120 100 35
olio corrisponde a 1 cucchiaino da tavola	10	Consigliati olio extravergine di oliva o monoseme seme per esempio: arachide, girasole o mais.	

Referente Medico Nutrizionista

raffaella.zago@ulss13mirano.ven.it tel. 0415133637 – fax poliambulatori 041 513 3486

Sede di Dolo

franca.celeghin@ulss13mirano.ven.it ; marialuisa.benedetti@ulss13mirano.ven.it • 041/5133305-5133413 Fax 041/5133305

Sede di Mirano

caterina.simionato@ulss13mirano.ven.it; laura.deangelis@ulss13mirano.ven.it •041/5794145-5794352 Fax: 041/5794147

Note: Le grammature riportate nello schema dietetico si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti.
Pizza: è possibile consumare ½ pizza margherita o alle verdure grigliate 1 volta alla settimana **come piatto unico**, possibilmente integrale e accompagnata da 1 porzione di verdura cotta o cruda. Il contenuto medio di carboidrati in ½ pizza margherita è di 80 g.
Se la pizza viene preparata in casa utilizzare 70 g di farina integrale o 60 g se tipo 0 per preparare l'impasto.

Referente Medico Nutrizionista
raffaella.zago@ulss13mirano.ven.it tel. 0415133637 – fax poliambulatori 041 513 3486

Sede di Dolo
franca.celeghin@ulss13mirano.ven.it ; marialuisa.benedetti@ulss13mirano.ven.it • 041/5133305-5133413 Fax 041/5133305

Sede di Mirano
caterina.simionato@ulss13mirano.ven.it; laura.deangelis@ulss13mirano.ven.it • 041/5794145-5794352 Fax: 041/5794147