



DIETA EMBARAZO DIABETES GESTACIONAL 2000 KCAL

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 200cc leche desnatada (Café, té o cacao) ó 2 yogures ✓ 2 cucharaditas de azúcar (SACARINA) ✓ 200cc zumo natural ✓ Elegir una opción <u>Tabla 1</u> 						
M.MAÑANA	ZUMO TOMATE O FRUTA INFUSIÓN Ó CAFÉ CORTADO LECHE DESNATADA 100CC						
ALMUERZO	LEGUMBRES PESCADO A LA PLANCHA ENSALADA YOGUR PAN (20G)	PURÉ DE VERDURA POLLO ASADO PATATA ASADA MEDIANA FRUTA PAN (20G)	LEGUMBRES PESCADO AZUL 1 TOMATE NATURAL YOGUR PAN (20G)	CARNE GUISADA CON PATATAS ENSALADA YOGUR PAN (20G)	PASTA (80G) CARNE ESPÁRRAGOS FRUTA PAN (20G)	PURÉ DE VERDURAS PESCADO ARROZ (40 G) PERA PAN (20G)	ARROZ(80G) CARNE /PESCADO CON ZANAHORIA YOGUR PAN (20G)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elegir una opción <u>Tabla 2</u> 						
CENA	SOPA VERDURA HUEVO PAVO (50G) FRUTA PAN (20G)	VERDURA PESCADO AL VAPOR ARROZ (40G) YOGUR PAN (20G)	VERDURA COCIDA CARNE PLANCHA CON SETAS FRUTA PAN (20G)	ENSALADA TORTILLA DE GAMBAS FRUTA PAN (20G)	VERDURA CON PATATA ASADA PESCADO AZUL CON ZANAHORIA YOGUR PAN (20G)	SOPA VERDURA CARNE A LA PLANCHA ARROZ (40G) YOGUR PAN (20G)	ENSALDA HUEVO DURO PAVO FRUTA PAN (20G)
RECENA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elegir una opción <u>Tabla 3</u> 						

TABLA 1	40g de cereales integrales (1 taza)
	3 galletas tipo María o integrales
	1 rebanada de pan con una cucharada de aceite de oliva

TABLA 2	Rebanada de pan integral con queso de Burgos (40G)
	Rebanada de pan integral con pavo y queso tierno (20G)

TABLA 3	1 rebanada de pan integral
	100cc de leche ó yogur natural desnatado
	3 galletas tipo María ó integrales



Unidad de la Mujer

LEGUMBRES		CARNES	
85 g	Garbanzos	180-200 g	Pollo Conejo Pierna de cordero Perdiz
	Judías		
	Guisantes	125-150g	Vaca Cerdo
	Lentejas		

FRUTAS		PESCADOS		
120 g	Piña Cerezas	AZUL	125-150g	Sardinas Salmón Boquerones
2 -3 PIEZAS	Ciruelas		180-200g	Salmonetes
2 PIEZAS	Mandarinas Albaricoques	BLANCO	180-200g	Rape Merluza Mero Pescadilla Besugo Gambas Trucha Dorada Lubina Calamar
1 PIEZA	Manzana Pera Naranja Melocotón Mango Plátano			