



Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE DIABETICO



Note:

Questo menù settimanale si propone di facilitare il paziente nella scelta degli alimenti e dei corretti abbinamenti, con un ESEMPIO di settimana tipo.

- Per **intolleranti al lattosio**: utilizzare i prodotti privi di lattosio
- Per **celiaci**: utilizzare pane e pasta gluten free
- Per **vegetariani**: sostituire carne e pesce con legumi o prodotti a base di legumi o soia (attenzione al contenuto di sodio di questi ultimi)

La PERSONALIZZAZIONE in base al caso clinico va discussa col medico e con il nutrizionista.

All'interno

Menù e consigli
• Pag. 2

Merende e consigli
• Pag. 9

Ricetta biscotti
• Pag. 10

Porzioni indicative
• Pag. 11



Giorno I

Colazione

- 1 yogurt greco bianco magro
- 3 cucchiari di muesli con mandorle e cioccolato
- un caffè

Pranzo

- orzo integrale con
- ceci in umido con poco pomodoro e olio EVO
- cipolla e zucchine aromatizzate al rosmarino

Cena

- filetto di salmone
 - asparagi e pepe
 - patate a dadini
 - olio EVO
- (tutto al forno)

CONSIGLIO DEL GIORNO

Crea sempre abbinamenti bilanciati per i tuoi pasti! Abbinare grassi buoni, proteine e verdure ti aiuta ad assorbire più lentamente i carboidrati!



Giorno 2

Colazione

- una porzione di biscotti (vedi ricetta)
- un bicchiere di latte di soia senza zuccheri aggiunti
- una ciotolina di lamponi

Pranzo

- spaghetti integrali con condimento di:
 - tonno, saltato con olio e aglio
 - broccoli
 - semi di sesamo
 - olio EVO

Cena

- minestrone di verdure a piacere con aggiunta di
 - 4 cucchiaini di fagioli
 - farro

CONSIGLIO DEL GIORNO

Evitare il consumo di alcolici e superalcolici.



Giorno 3

Colazione

- pane di segale con
- 2 cucchiaini di ricotta magra
- 2 cucchiaini di gocce di cioccolato

Pranzo

- fusilli con sugo di
 - carciofi e cipolla in padella
 - 2 cucchiaini di formaggio magro spalmabile
 - 1 cucchiaino parmigiano
 - noce moscata

Cena

- polpettine di macinato di tacchino, pepe, pangrattato e prezzemolo
- finocchi gratinati con pangrattato e besciamella vegetale (latte di avena, farina, noce moscata, olio EVO)

CONSIGLIO DEL GIORNO

Limitare il consumo di sodio, contenuto in alte quantità anche nei prodotti industriali, nel dado e nelle salsine!



Giorno 4

Colazione

- 1 tazza di latte di mandorle senza zuccheri
- 3 cucchiaini di granola con pochi zuccheri
- un caffè

Pranzo

- pennette di semola di grano duro integrale con sugo di porri, barbabietola, 2 cucchiaini di ricotta, tutto frullato insieme

Cena

- hummus di ceci (ceci, olio EVO, tahina, succo di limone, curry)
- con fette di pane di segale tostato
- carote sedano finocchi a listarelle

CONSIGLIO DEL GIORNO

Usare con moderazione insaccati, carni lavorate, formaggi, soprattutto se hai anche il colesterolo alto!



Giorno 5

Colazione

- pane tostato con 2 albumi strapazzati con curcuma e noce moscata
- una spremuta di arancia

Pranzo

- cous cous integrale con
 - 4 cucchiari di piselli
 - verdure in padella a dadini: melanzane, peperoni, zucchine, cipolle
 - menta a fine cottura
 - olio EVO

Cena

- merluzzo lessato e lasciato raffreddare con olio EVO e succo di limone
- peperoni, cipollotti, capperi e olive nere denocciolate
- dadini di pane toscano tostati in padella con olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Inserisci molte fonti di fibre: cereali integrali, ortaggi, legumi, frutta secca.



Giorno 6

Colazione

- una porzione di biscotti (vedi ricetta)
- un bicchiere di latte scremato
- una manciata di mandorle

Pranzo

- vellutata di porri, zucchine, spinaci e basilico
 - con olio EVO, 3 cucchiaini di ceci e 2 cucchiaini di parmigiano
 - semi tostati in aggiunta alla vellutata
- 2 fette di pane pugliese
- una ciotolina di mirtilli a fine pasto

Cena

- frittata con 2 uova, zucchine ripassate in padella, cipolle
- una fetta di pane integrale
- insalata mista con olio EVO e aceto

CONSIGLIO DEL GIORNO

Ricorda di fare movimento! In questo modo puoi tenere meglio a bada la glicemia!



Giorno 7

Colazione

- pane di segale con
- crema di mandorle 100%
- fettine sottili di mela
- cannella

CONSIGLIO DEL GIORNO

Prediligi la frutta meno zuccherina, come mirtilli, lamponi, fragole, mele granny...

Pranzo

- pasta integrale con
- ragù di lenticchie (4 cucchiari di lenticchie, soffritto con sedano, carota, cipolla, olio EVO, e passata di pomodoro)
- cicoria ripassata in padella

Cena

- polpettine di nasello e patate, con prezzemolo e olio EVO, cotte al forno
- contorno di radicchi e cipolle in padella



Merende e Consigli

Merende

ALCUNE IDEE DI MERENDE

- frutta fresca ABBINATA a frutta secca
- frutta secca
- cioccolato fondente
- cocco disidratato
- olive

Consigli e stile di vita

- cerca di condurre uno stile di vita più attivo, ad esempio camminando 15 minuti ogni giorno. aumenta gradualmente i minuti di camminata (se non ci sono patologie che lo impediscono), fino ad arrivare a mezz'ora al giorno
- Segui i consigli dello specialista in merito alla gestione delle porzioni di carboidrati
- Limita fortemente zuccheri semplici, alcolici e farine raffinate
- Non sottovalutare il movimento! Farà svuotare i tuoi depositi di zuccheri, così quelli che hai nel sangue troveranno posto e la glicemia migliorerà!
- Via libera a ortaggi, legumi, proteine magre, frutta secca e semi oleosi!



Ricetta

BISCOTTI ALLE MANDORLE

Ingredienti

Ingredienti:

farina di avena 100g
farina di mandorle 200g
olio di semi 50g
lievito in polvere per dolci 6g
miele millefiori 120g
latte di avena 130g
scaglie di mandorle 60g
sale un pizzico

Procedimento

Mescolare farina di avena, di mandorle, scaglie di mandorle, lievito e sale aggiungere olio e latte e infine il miele

Mescolare, stendere l'impasto su pellicola e formare un salsicciotto arrotolare la pellicola, per ottenere un salsicciotto di circa 35cm per 6cm di diametro

Fare riposare mezz'ora in freezer togliere la pellicola e tagliarlo a rondelle di circa 1 cm

Disporre su teglia con carta da forno cuocere in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti



Porzioni

INDICATIVE

Le porzioni presentate di seguito sono indicative, per indicazioni maggiormente personalizzate è bene rivolgersi ad un professionista della nutrizione

Condimenti

- 2 cucchiaini di olio EVO ad ogni pasto
- sale: con estrema moderazione! Si possono usare sale iposodico (sempre con moderazione) e spezie ed erbe aromatiche

Verdure

- almeno mezzo piatto per ogni pasto, a piacere, variando i colori

Carboidrati

MEGLIO SE INTEGRALI!

DONNE

- 3 cucchiaini di riso a crudo
- 1,5 bicchiere (di taglia piccola) di pasta corta a crudo
- 1 fetta di pane larga 1 cm o una piccola pagnotta
- 3 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 2 piccole patate

UOMINI

- 4 cucchiaini di riso a crudo
- 2 bicchiere (di taglia piccola) di pasta corta a crudo
- 1,5 fetta di pane larga 1 cm o una pagnotta media
- 4-5 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 3 piccole patate o 2 patate medie

Proteine

- carne e pesce: circa come il palmo della mano
- formaggi stagionati: occasionalmente e in porzione pari alla metà di formaggi freschi magri come ricotta e spalmabili (1 porzione di formaggio fresco è come le 4 dita della mano, stagionato come 2 dita!)
- legumi cotti: porzione come la mano intera (palmo e dita) (sciacquare molto bene se sono in barattolo)
- legumi secchi: 3 cucchiaini a crudo