

# la diabetes de mi hija

Pequeños consejos para familias con hijos diabéticos

TIPO 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>							
Hidratos Carbono (3 Raciones)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)	1 Vaso Leche (200 ml)
	4 Galletas tipo María	40 gr Pan con mantequilla o aceite	2 Galletas rellenas de chocolate	40 gr Pan con mantequilla o aceite	4 Galletas tipo María	40 gr Pan con mantequilla o aceite	2 Galletas rellenas de chocolate
<b>MEDIA MAÑANA</b>							
Hidratos Carbono (2 Raciones) Proteínas (1,5 Raciones)	40 gr Pan con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	50 gr Plátano (medio) 30 gr Rosquitos con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	40 gr Pan con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	100 gr Mandarina 30 gr Rosquitos con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	40 gr Pan con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	130 gr Melocotón 30 gr Rosquitos con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)	40 gr Pan con 50 gr Embutido (jamón, pavo, otros)
<b>ALMUERZO</b>							
Hidratos Carbono (6-7 Raciones) Proteínas (2 Raciones)	150 gr Patatas guisadas con 100 gr Pescado (por ejemplo: marmitaco, papas con chocos, otros)	150 gr Garbanzos guisados (por ejemplo: cocido, otros) y 100 gr Filetes de pollo, pavo, ternera, cordero o cerdo	105 gr Arroz guisado con 100 gr Pescado (por ejemplo: paella, otros)	150 gr Lentejas guisadas y 100 gr Filetes de pollo, pavo, ternera, cordero o cerdo	175 gr Macarrones con Tomate y Atún	150 gr Alubias guisadas (por ejemplo: fabada, otros) y 100 gr Dorada (a la plancha o a la sal)	150 gr Patatas, Zanahorias, Garbanzos u Otras Verduras guisadas (por ejemplo: puchero) y 100 gr Filetes de pollo, pavo, ternera, cordero o cerdo
	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan	20 ó 40 gr Pan
	100 gr Plátano (entero)	200 gr Manzana (sin piel)	100 gr Uvas	200 gr Pera (sin piel)	200 gr Naranja (sin piel)	200 gr Kiwi (sin piel)	200 gr Piña (sin piel)
<b>MERIENDA</b>							
Hidratos Carbono (2 Raciones)	1 Vaso Leche (200 ml)	100 gr Zumo Naranja	1 Vaso Leche (200 ml)	100 gr Zumo Naranja	1 Vaso Leche (200 ml)	100 gr Zumo Naranja	100 gr Macedonia de frutas
	1 Galleta con chocolate	150 gr Fresas	2 Galletas tipo María	200 gr Melón	1 Galleta con chocolate	50 gr Plátano (medio)	
<b>CENA</b>							
Hidratos Carbono (4-5 Raciones) Proteínas (2 Raciones)	105 gr Arroz cocido y 130 gr Salchichas	150 gr Fideos con Zanahorias, Garbanzos u Otras Verduras guisadas (por ejemplo: puchero) y 130 gr Lubina (a la plancha o a la sal)	75 gr Patatas fritas con 1 Huevo frito o revuelto	125 gr Puré o Crema de verduras con 10 gr Picatostes o Crutons y 130 gr Calamares o Sepia a la plancha	Menú HAPPY MEAL o Menú DIVER KING o 120 gr Pizza	150 gr Pasta carbonara auténtica (con huevo y queso)	105 gr Arroz cocido y 100 gr Salmón o Atún a la plancha
	100 gr Pera (sin piel)	1 Yogurt u otro lacteo	50 gr Plátano (medio)	1 Yogurt u otro lacteo		1 Yogurt u otro lacteo	100 gr Manzana