



INDICAZIONI DIETETICHE  
**NEL DIABETE**

# AVVERTENZE

Di seguito trovi [una serie di indicazioni dietetiche nel diabete](#) per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati non sono adatti a tutti e non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari e/o professionisti del settore.

Specialmente in presenza di patologie come il diabete di tipo I o di tipo II, è sempre necessaria l'elaborazione di un piano alimentare conforme alla terapia farmacologica effettuata e ad altre caratteristiche personali. Consulta quindi un professionista del settore prima di effettuare qualsiasi cambio sulla tua alimentazione.

È preferibile che tutte le verdure e i cibi siano freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Si consiglia di evitare o di ridurre al minimo le frittiture.

Cerca di rispettare il tuo fabbisogno idrico bevendo circa 1,5 litri di acqua al giorno e limita e/o elimina il consumo di alcol e bevande con zuccheri aggiunti.

Non eccedere con le quantità di sale. In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli o finocchi crudi, senza condimenti.

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

## Colazione

Latte parzialmente scremato - Fette biscottate integrali - Frutta fresca

## Spuntino del mattino

Crackers integrali

## Pranzo

Verdure miste a volontà - Pasta integrale - Radicchio - Ricotta di mucca - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

## Cena

Verdure miste a volontà - Pane integrale - Merluzzo - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

## Colazione

Latte parzialmente scremato - Cereali integrali - Frutta fresca

## Spuntino del mattino

Verdura cruda - Frutta secca

## Pranzo

Riso basmati - Fagioli - Verdura a volontà - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

## Cena

Verdura a volontà - Bocconcini di pollo al rosmarino - Pane integrale - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

## Colazione

Pane tostato - Cannella - Yogurt Greco - Frutta fresca

## Spuntino del mattino

Frutta fresca di stagione

## Pranzo

Pasta integrale - Pomodori - Verdura a volontà - Tonno al naturale - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt magro - Cereali integrali

## Cena

Insalata di uova sode e patate novelle con buccia (cotte e consumate fredde) - Verdura a volontà - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO – GIORNO 4

## Colazione

Latte parzialmente scremato – Fette integrali – Frutta fresca di stagione

## Spuntino del mattino

Crudité di verdure – Frutta secca di stagione

## Pranzo

Vellutata di ceci al rosmarino – Crostini di pane integrale – Verdura a volontà – Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro – Frutta fresca di stagione

## Cena

Petto di tacchino con funghi – Pane integrale tostato – Verdura a volontà – Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

## Colazione

Yogurt magro - Cereali integrali - Frutta fresca

## Spuntino del mattino

Mix di frutta fresca e secca

## Pranzo

Riso parboiled - Seppie - Carciofi - Verdura a volontà - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Fette biscottate integrali - Frutta fresca

## Cena

Stracchino - Pane integrale - Verdure miste a volontà - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

## Colazione

Latte parzialmente scremato - Fette biscottate integrali - Frutta fresca

## Spuntino del mattino

Frutta fresca - Yogurt magro

## Pranzo

Pasta integrale - Ragù di carne macinata magra - Verdura a volontà - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Mix di frutta fresca e secca

## Cena

Uova cotte a piacere - Piselli - Verdura mista a volontà - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

## Colazione

Crackers integrali - Ricotta di mucca - Noci

## Spuntino del mattino

Frutta fresca - Cereali integrali

## Pranzo

Zuppa di cereali integrali e lenticchie - Verdura a volontà - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt magro - Frutta fresca

## Cena

Filetto di salmone alla piastra con limone - Verdura a volontà - Pane integrale - Olio EVO

# IL NUTRIZIONISTA SEMPRE CON TE

Richiedi un **piano alimentare personalizzato** e creato per te da nutrizionisti esperti a **60,00€**



## **ANAMNESI ONLINE**

Per indicare le tue preferenze, obiettivi e necessità



## **VIDEOCONSULTO DI 20'**

Per permettere al nutrizionista di conoscerti meglio



## **APP DEDICATA**

Per consultare il tuo piano in qualsiasi momento



## **LIVE CHAT**

Per tenerti sempre in contatto con il nutrizionista

**APPROFITTA SUBITO!**