

PLANO ALIMENTAR PARA DIABÉTICOS - PERFIL PERSONALIZADO (12.78)

FIM DE SEMANA

REFEIÇÃO DO DIA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Café da manhã</b>	<p><b>Em jejum:</b> 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 1/2 abacate batido com 1 copo (200 ml) de iogurte natural + adoçante líquido (opcional).</p> <p><b>Opção 2:</b> 5 morangos + 1 fatia de queijo branco picado com 1 fio de azeite.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 péssago ou ameixa fresca (ambas com casca) + omelete de 1 ovo ou 1 fatia de queijo branco.</p>	<p><b>Em jejum:</b> 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 1 copo (200 ml) de vitamina feita com leite (200 ml), 2 colheres (sopa) de farelo de aveia e 1 maçã com casca e adoçante (opcional).</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 copo (200 ml) de vitamina feita com iogurte (200 ml) com 4 morangos e 1 colher (sopa) de amendoim ou castanhas.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1/2 mamão com 1 colher (sopa) de linhaça ou chia moída + 1 ovo cozido ou 1 fatia de queijo branco.</p>	<p><b>Em jejum:</b> 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 1 fatia pequena de cuscuz com 1 fatia de queijo branco + omelete de 1 ovo ou filé de frango desfiado e temperado.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 banana picada com 2 colheres (sopa) de farelo de aveia e 1 colher (chá) de chia moída + 1 fatia de queijo branco ou 1 ovo cozido.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1/2 mamão com 1 colher (sopa) de linhaça ou chia moída + 1 ovo cozido ou 1 fatia de queijo branco.</p>
<b>Lanche da manhã (3 horas depois)</b>	<p><b>Opção 1:</b> 1 laranja com bagaço.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 xícara (chá) + 1 fatia de pão com farinha low carb (a receita está no manual) com requeijão cremoso ou queijo cottage</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 kiwi com 2 colheres (sopa) de amendoim torrado ou castanha.</p>	<p><b>Opção 1:</b> 1 maçã verde com casca + 2 colheres (sopa) de coco.</p> <p><b>Opção 2:</b> 3 colheres (sopa) desse mix: 1 xícara (chá) de farelo de aveia + 5 colheres (sopa) de castanhas ou amendoim + 5 colheres (sopa) de uva-passa.</p> <p><b>Opção 3:</b> 2 fatias de melão com 2 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído.</p>	<p><b>Opção 1:</b> 2 colheres (sopa) de cuscuz com 1 ovo mexido.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 copo (200 ml) de iogurte kefir com adoçante.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 tangerina com bagaço.</p>
<b>Almoço (3 horas depois)</b>	<p><b>10 minutos antes do almoço ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 2 bifés médios sem gordura + 4 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 filé de frango frito no azeite + salada verde + 2 xícaras (chá) de brócolis cozidos com sal e azeite.</p> <p><b>Opção 3:</b> 2 coxas assadas + cozido, 4 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p>	<p><b>10 minutos antes do almoço ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 2 pedaços de lasanha de berinjela com carne moída + 4 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada verde.</p> <p><b>Opção 2:</b> 2 espetinhos de carne magra (alcatra) com legumes fritos na chapa + 1 batata-doce cozida + salada verde.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 bife grande + 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido com azeite e sal + salada de folhas verdes.</p>	<p><b>10 minutos antes do almoço ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> churrasco com carne magra e frango + 1 concha de maionese (sem batata) + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 prato de salada de legumes (exceto batata) com atum ou sardinha + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 prato de salada de feijão-fradinho com atum ou sardinha + salada de folhas verdes.</p>
<b>Lanche da tarde (3 horas depois)</b>	<p><b>Opção 1:</b> 1 fatia de bolo de requeijão (a receita está no manual).</p> <p><b>Opção 2:</b> 2 colheres (sopa) de castanhas ou amendoim torrado.</p> <p><b>Opção 3:</b> 2 colheres (sopa) de coco.</p>	<p><b>Opção 1:</b> 1/2 abacate amassado com 1 pitada de canela.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 fatia de pão com farinha low carb (a receita está no manual) com requeijão cremoso.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1/2 mamão amassado com 2 colheres (sopa) de farelo de aveia.</p>	<p><b>Opção 1:</b> 1 fatia pequena de melancia picada com 1 colher (sopa) de chia ou linhaça moída.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 picolé natural feito com água, frutas e adoçante.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 copo de gelatina diet com 2 colheres (sopa) de creme e leite.</p>
<b>Jantar (3 horas depois)</b>	<p><b>10 minutos antes do jantar ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> creme de espinafre (a receita está no manual) + 1 filé de frango na chapa.</p> <p><b>Opção 2:</b> 5 floretes de couve-flor cozidos (coloque sal e azeite) + 2 filés de peixe frito no azeite + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 3:</b> 2 filés de frango (médios) fritos no azeite com 1 fatia de queijo por cima (prato ou muçarela) + 1 batata-doce (média) cozida com sal e azeite + salada de folhas verdes.</p>	<p><b>10 minutos antes do jantar ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> 1 concha de guisado de carne moída e abobrinha + 3 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + 1/2 concha de feijão + salada verde.</p> <p><b>Opção 2:</b> 1 hambúrguer caseiro feito com carne moída e temperos + 1 xícara (chá) de ervilha congelada (coloque sal e azeite) + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 3:</b> 2 fatias de pernil assado + 1 batata-doce cozida com sal e azeite + salada de folhas verdes.</p>	<p><b>10 minutos antes do jantar ou durante:</b> beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p><b>Opção 1:</b> frango a passarinho + 3 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p><b>Opção 2:</b> 2 fatias de carne assada + 1 batata-doce cozida (coloque sal e azeite) + salada verde.</p> <p><b>Opção 3:</b> 1 prato de salada de legumes (menos batata) com atum ou sardinha + salada de folhas verdes.</p>

**Clique aqui para entrar no grupo de apoio no whatsapp**