

PLANO ALIMENTAR PARA DIABÉTICOS - PERFIL PERSONALIZADO (12.78)

REFEIÇÃO DO DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
Café da manhã	<p>Em jejum: 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p>Opção 1: 1/2 abacate batido com 1 copo (200 ml) de leite + adoçante líquido (opcional).</p> <p>Opção 2: 1 copo (200 ml) de iogurte natural com 1 morango picado e 1 colher (sopa) de farelo de aveia + adoçante líquido (opcional).</p> <p>Opção 3: 1 pera com casca + 1 fatia de queijo minas fresco ou ricota + café à vontade (use apenas adoçante).</p>	<p>Em jejum: 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p>Opção 1: 1 fatia de pão feito com farinhas low carb, ex: amêndoas ou castanhas de caju/Pará (a receita está no manual) com requieijo cremoso light + 1 copo de café com leite.</p> <p>Opção 2: omelete de 1 ovo + 1 copo (200 ml) de café com leite.</p> <p>Opção 3: 1/2 abacate amassado + 1 fatia de pão integral recheado com 1 fatia grossa de queijo minas fresco + café à vontade.</p>	<p>Em jejum: 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p>Opção 1: 1 crepioca (a receita está no manual) + café à vontade.</p> <p>Opção 2: 1 ovo cozido com sal e azeite + 1 xícara (chá) de café de leite.</p> <p>Opção 3: 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo branco e 1 ovo frito + café à vontade (use apenas adoçante).</p>	<p>Em jejum: 1 copo (200 ml) de bebida hipoglicemiante (escolha alguma no manual).</p> <p>Opção 1: 1 prato raso de mingau feito com leite + farelo de aveia + café à vontade.</p> <p>Opção 2: 1 fatia pequena de cuscuz com manteiga e 1 fatia grossa de queijo branco + 1 copo (200 ml) de iogurte natural com adoçante líquido ou 1 ovo cozido.</p> <p>Opção 3: 1 maçã com casca + 1 fatia de queijo + café à vontade (use apenas adoçante).</p>
Lanche da manhã (3 horas depois)	<p>Opção 1: 2 colheres (sopa) de coco fresco + 1 ameixa fresca.</p> <p>Opção 2: 1 ovo cozido com sal e azeite.</p> <p>Opção 3: 2 colheres (sopa) de castanhas ou amendoim torrados.</p>	<p>Opção 1: 1 goiaba com casca.</p> <p>Opção 2: 1 fatia de queijo minas fresco com azeite.</p> <p>Opção 3: panqueca de 1 banana com 1 ovo, 1 pitada de canela e adoçante a gosto.</p>	<p>Opção 1: 1 péssago com casca.</p> <p>Opção 2: 1 tangarina.</p> <p>Opção 3: 2 colheres (sopa) dessa farofa: Mistura: 1 xícara (chá) de farelo de aveia + 3 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído + 2 colheres (sopa) de uva-passa.</p>	<p>Opção 1: 1 pera com casca.</p> <p>Opção 2: 1 copo (200 ml) de vitamina feita com leite (200 ml), 1 maçã e 2 colheres (sopa) de farelo de aveia.</p> <p>Opção 3: 1 banana picada com 1 colher (sopa) de chia moída na hora e 1 pitada de canela em pó.</p>
Almoço (3 horas depois)	<p>10 minutos antes do almoço ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 e 1/2 concha de guisado de carne moída e vagem + salada verde + 1/2 concha de feijão + 4 colheres (sopa) de arroz para diabético (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 4 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + 1/2 concha de feijão, 2 bifes grandes acebolados + cenoura e vagem cozidos + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 3: 3 legumes (exceto: batata) temperados e assados + 1 filé de frango grelhado na frigideira com azeite + 1 ovo cozido ou frito + salada de folhas verdes.</p>	<p>10 minutos antes do almoço ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 concha de purê de cenoura e queijo (a receita está no manual) (a receita está no manual) + 1/2 concha de feijão + 1 bife ou filé de frango grande + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 1 e 1/2 concha refogada de carne magra com legumes (exceto batata) + 1/2 concha de feijão + 3 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 3: 1 concha de purê de cenoura e queijo (a receita está no manual) + 1/2 concha de feijão + 2 filés de peixe fritos no azeite (sem empanar) + salada de folhas verdes.</p>	<p>10 minutos antes do almoço ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 2 sobrecozas assadas + 1/2 concha de feijão + 4 colheres (sopa) de arroz para diabético (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 2 rodelas de carne assada (lagarto) + 1 batata-doce cozida + 1/2 concha de feijão + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 3: 1 concha de guisado de carne moída (patinho) com legumes (exceto batata) + 1/2 concha de feijão + salada de folhas verdes.</p>	<p>10 minutos antes do almoço ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 2 postas de peixe refogado + 1/2 concha de feijão + 4 colheres (sopa) de arroz para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 4 almondegas fritas no azeite + 5 floretes grandes de brócolis cozidos + 1/2 concha de feijão + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 3: 1 concha de guisado de carne moída com quiabo + 1/2 concha de feijão + salada de folhas verdes.</p>
Lanche da tarde (3 horas depois)	<p>Opção 1: 2 colheres (sopa) de castanhas.</p> <p>Opção 2: 1 copo de gelatina diet.</p> <p>Opção 3: 1 copo de iogurte natural com 1 colher (sopa) de farelo de aveia, 2 morangos picados e adoçante líquido a gosto (opcional).</p>	<p>Opção 1: 1 copo (200 ml) de suco verde + 1 fatia de queijo minas.</p> <p>Opção 2: 1 copo (200ml) de suco de maracujá feito com suco concentrado + 1 pão de queijo para diabéticos (a receita está no manual).</p> <p>Opção 3: 1/2 abacate amassado com um pouco de adoçante (opcional).</p>	<p>Opção 1: 1 xícara (chá) de café com adoçante + 1 crepioca (a receita está no manual).</p> <p>Opção 2: 1 maçã verde com casca + 1 pão de frango (a receita está no manual) com manteiga.</p> <p>Opção 3: 1 banana amassada com 1 colher (sopa) de pasta de amendoim integral.</p>	<p>Opção 1: 1/2 xícara (chá) de café + 1 ovo frito</p> <p>Opção 2: 3 morangos picados com 1 colher (sopa) de amendoim moído e torrado + 1 pitada de canela (opcional).</p> <p>Opção 3: 1 copo (200 ml) gelatina com morangos.</p>
Jantar (3 horas depois)	<p>10 minutos antes do jantar ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 prato fundo de sopa de legumes (vagem, repolho, ervilha, chuchu, cenoura, abobrinha) com frango ou carne magra.</p> <p>Opção 2: 1 prato fundo de creme de couve-flor (a receita está no manual).</p> <p>Opção 3: 1 prato fundo de sopa de ervilha com carne magra (ex: patinho), repolho e couve-manteiga.</p>	<p>10 minutos antes do jantar ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 prato fundo de sopa de lentilha com vagem, cenoura, tomate, frango ou carne magra.</p> <p>Opção 2: 1 prato fundo de creme de espinafre (a receita está no manual).</p> <p>Opção 3: 1 prato fundo canja feito com asas e peito de frango, sem o arroz, substitua por 2 batatas-doces.</p>	<p>10 minutos antes do jantar ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 prato de salpicão para diabéticos (a receita está no manual) + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 1 prato raso de sopa de feijão com legumes, exceto: batata.</p> <p>Opção 3: 1 prato fundo de creme de legumes (a receita está no manual).</p>	<p>10 minutos antes do jantar ou durante: beba 1 copo (200 ml) de suco hipoglicemiante (escolha algum no manual).</p> <p>Opção 1: 1 hambúrguer caseiro feito de carne moída e temperos e frito no azeite + mostarda dijon a gosto + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 2: 1 e 1/2 xícaras (chá) de cenoura, brócolis e batata-doce (temperados e assados) + 1 filé de frango frito na frigideira com azeite + salada de folhas verdes.</p> <p>Opção 3: 1 prato raso de salada feito de grão-de-bico e atum ou sardinha + salada de folhas verdes.</p>

Clique aqui para entrar no grupo de apoio no whatsapp