



DIETA DE PREPARACION PARA LA CURVA DE LA GLUCEMIA

- TRES DIAS ANTES DE LA FECHA HACER EL REGIMEN DE COMIDAS Y CENAS SIGUIENTE:

-

DESAYUNO 200 cc. de leche (con o sin café) sin azúcar
200 gr. de fruta (pesada pelada)

COMIDA

- **1º DIA:**

200 gr. de verdura rehogada con una cucharada de aceite
100 gr. de ternera (pesada en crudo)
1 huevo escalfado
200 gr. de fruta

- **2º DIA:**

200 gr. de ensalada de lechuga y tomate con 1 cucharada de aceite
200 gr. de pescado cocido con limón
50 gr. de queso de Burgos
200 gr. de fruta

- **3º DIA:**

200 gr. de verdura variada con una cucharada de aceite
100 gr. de pollo asado pesado en crudo
100 gr. de guisantes frescos cocidos
200 gr. de fruta

MERIENDA 200 cc. de leche
200 gr. de fruta

CENA

- **1º DIA:**

Sopa de Tapioca (30gr en seco) y una cucharada de aceite
100 gr. de merluza (pesada en crudo) con pimiento asado
Un tomate mediano
200 gr. de fruta

- **2º DIA:**

200 gr. de Judías verdes con una cucharada de aceite
2 huevos escalfados o en tortilla
50 gr. de arroz cocido salteado con champiñones
200 gr. de fruta

- **3º DIA:**

Sopa Juliana (30 gr. pesado en seco) con una cucharada de aceite
100 gr. de pescado cocido
100 gr. de guisantes
50 gr. de queso de Burgos
200 gr. de fruta

NOTA: pueden utilizarse edulcorantes artificiales no energéticos: sacarina, natreen...