



Menú Semanal para Diabéticos

Desayuno · Comida · Cena | Con tips saludables

venamicocina.com

Este menú ha sido diseñado para ayudarte a controlar tus niveles de glucosa disfrutando de comidas deliciosas y equilibradas. Recuerda consultar siempre con tu médico o nutricionista para adaptarlo a tus necesidades personales.

■ ■ DESAYUNO

Opción 1

- Tostada de pan integral con aguacate y huevo escalfado
- Un puñado de frutos rojos (fresas, arándanos)
- Té verde o café sin azúcar

Opción 2

- Yogur natural sin azúcar con granola y frutos secos
- Una pieza de fruta fresca (manzana, pera o kiwi)
- Infusión de canela o hierbas

■ ■ COMIDA

Opción 1

- Ensalada de quinoa con verduras mixtas, garbanzos y pollo a la plancha
- Una rebanada de pan integral
- Fruta de temporada de postre

Opción 2

- Salmón al horno con espárragos y patatas al vapor
- Ensalada verde con vinagreta de aceite de oliva
- Agua con limón o infusión sin azúcar

■ CENA

Opción 1

- Crema de verduras casera con picatones de pavo
- Ensalada de rúcula y tomate cherry con aceite de oliva
- Infusión relajante sin azúcar

Opción 2

- Tortilla de verduras con queso fresco bajo en grasa
- Una rebanada de pan integral
- Manzana o pera de postre

■ Tips para Controlar tu Glucosa

■ Come en el orden correcto

Empieza siempre por las verduras y proteínas, deja los carbohidratos para el final. Esto ralentiza la absorción del azúcar y evita picos de glucosa.

■ Nunca te saltes comidas

Hacer 5 comidas al día (añade media mañana y merienda saludable) mantiene tus niveles estables a lo largo del día y evita bajadas bruscas.

■ Hidratación constante

Bebe al menos 2 litros de agua al día. Evita refrescos y zumos — mejor comer la fruta entera con toda su fibra.

■ Muévete después de comer

Un paseo de 10-15 minutos tras las comidas ayuda a reducir el pico de glucosa de forma natural y mejora la sensibilidad a la insulina.

¿Quieres más recetas para diabéticos?

En el mismo lugar donde descargaste este menú encontrarás nuestro ebook ■ 30 Recetas Saludables para Diabéticos — deliciosas, fáciles y con bajo índice glucémico. ¡No te lo pierdas!

venamicocina.com