

CARDÁPIO PARA DIABETES

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	SUBSTITUIÇÕES
<i>Desjejum</i>	Leite semi ou desnatado	Iogurte desnatado ou light ou suco de fruta natural (com o suco de 1 porção da fruta diluído em água) ou chá de ervas claras (camomila, erva doce, cidreira) ou chá de frutas
	Café (Opcional)	
	Adoçante	
	Pão (de preferência integral) – consumo moderado!	Biscoito salgado ou torrada (de preferência integrais) – consumo moderado
	Manteiga ou margarina	Queijo fresco, ricota ou cottage, geléia diet
* Se não quiser consumir pães, pode substituir por uma fruta e um cereal integral; exemplo: banana amassada com aveia ou mamão com granola.		
<i>Lanche da manhã</i>	Iogurte desnatado com granola diet	Fruta ou barra de cereais diet
<i>Almoço</i>	Arroz (de preferência integral) – com moderação	Macarrão (exceto o instantâneo) ou batata, mandioca, mandioquinha, cará ou inhame ou farinha – consumo moderado
	Feijão	Grão de bico, lentilha, ervilha, soja ou fava
	Carne vermelha sem gordura aparente	Frango ou outras aves sem pele ou peixe ou preparações com ovos ou miúdos – consumir de forma grelhada ou cozida ou assada
	Legumes ou verduras	Abobrinha, chuchu, vagem, berinjela, cenoura ou brócolis, couve, repolho, espinafre
	Salada crua	Folhas ou pepino ou tomate
	Sobremesa	Fruta ou doce diet – com moderação
* Dar preferência aos alimentos integrais como arroz, macarrão e pães integrais pois eles contêm maior quantidade de fibras e auxiliam no controle da glicemia, se consumidos com moderação!		

Lanche da Tarde	Castanha do Pará	Castanha de caju ou amêndoa ou fruta
* Pode substituir o lanche da tarde por chá com adoçante e biscoito salgado ou torrada (íntegrais) - com moderação		
Jantar	Pode ser igual ao almoço ou preparar uma sopa caseira com legumes variados e verduras	
Ceia	Leite semi ou desnatado	Iogurte light ou gelatina ou fruta

Observações:

- Se quiser variar os alimentos ou não tiver disponibilidade de qualquer alimento da coluna do meio, substituir por um alimento ou preparação da coluna da direita (substituições);
- Evitar jejum prolongado. É recomendada a alimentação fracionada em 5 a 6 refeições;
- Evitar o consumo de açúcar refinado (sacarose), mascavo, demerara, cristalizado ou açúcar orgânico, mel, doces, refrigerantes não diets, rapadura, caldo de cana – verificando também os rótulos dos alimentos que os contêm para que sejam evitados;
- Ingerir com moderação (uma porção do alimento por refeição) as farinhas, pães, biscoitos, bolos, tortas, massas, arroz, milho, batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará e inhame;
- Não consumir mais de uma porção de fruta por refeição (no máximo 3 porções de frutas ao dia);
- Evitar as bebidas alcoólicas;
- Consumir com moderação os alimentos *diets* (isentos de algum ingrediente) e *lights* (redução parcial) pois eles também contêm calorias e gorduras;
- Procurar manter um peso corpóreo saudável ou emagrecer se estiver acima do peso ideal, pois isso auxiliará no controle da doença.
- Quando apresentar **hipoglicemia** (queda do açúcar no sangue), consumir imediatamente uma fonte de açúcar, como 1 copo de água com açúcar ou de refrigerante normal (não diet) ou de suco de laranja e esperar por 15 minutos a normalização glicêmica.