

Repartiment dels àpats per racions d'hidrats de carboni segons diferents pautes insulíniques

Proposta d'un menú de 1800 kcal (23,5 r d'hidrats de Carboni) adaptat a una persona diabètica. * Distribució de les racions segons diferents pautes insulíniques (freqüència d'administració d'insulina i tipus d'insulina)

Esmorzar (2,3 r)	Mig matí (3,5r)	Dinar (7,2 r)	Berenar (3,5 r)	Sopar (6,2 r)	Ressopó (1 r)
-1 got de llet descremada -20 g de cereals	-40 g de pa integral -pernil, gall dindi o tonyina -150 g de fruita	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalents -carn/peix/ ou -125 g de fruita	-1 iogurt - 60 g de pa o 4 torrades	-250 g de verdura -200 g de patata o equivalents -carn/peix/ ou -125 g de fruita	-1 got de llet petit o 1 iogurt -20 g fruits secs -TOTAL: 23,7 racions d'hidrats de carboni

Esmorzar (5,5 r)	Dinar (7,2 r)	Berenar (2,5 r)	Sopar (7,2 r)	Ressopó (1 r)
-1got de llet -60 g de pa integral -pernil o gall dindi -150 g de fruita	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalents -carn/ peix/ ou - 125 g de fruita	-1 got petit de llet o 1 iogurt -40 g de pa	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalents -carn/ peix/ ou -125 g de fruita	-1 got de llet petit o 1 iogurt -20 g de fruits secs -TOTAL: 23,3 racions d'hidrats de carboni

Esmorzar (6 r)	Dinar (8,2 r)	Sopar (8,2 r)	Ressopó (1,4 r)
-1 got de llet -60 g de pa -pernil -150 g fruita	- 250 g de verdura -250 g de patata o equivalents -carn/ peix/ ou -20 g de pa -125 g de fruita	-250 g de verdura -250 g de patata o equivalents -carn/ peix/ ou - 20 g de pa -125 g de fruita	-1 got de llet -20 g de fruits secs -TOTAL: 23,4 racions d'hidrats de carboni

EQUIVALÈNCIES (tot en cru i brut)

- 250 g de patata (5 r) equivalen a: 100 g de llegum, o 75 g pasta o arròs, o 100 g de pa, o 75 g de blat de moro
- 20 g de pa (1 r) equivalen a: 1 torrada, o 2 galetes maria, o 1 grapat de cereals
- 1 got de llet equival a 2 iogurts naturals o a 250 g de formatge fresc
- 100 g de carn equivalen a 120 g de peix o a 2 ous
- 150 g de poma o pera equivalen a: 200 g de préssec, prunes, taronges, mandarines o pinya natural, o a 100 g de plàtan, cireres, nespres o raïm