



# Cardápio - Diabetes

## Cardápio 1

Café da manhã - 2 fatias de pão de trigo, 1-2 ovos mexidos com pimenta e cebola  
Lanche - Pepinos e cenouras com pasta de grão de bico ou molho de vegetais  
Almoço -  $\frac{2}{3}$  xícara de arroz,  $\frac{1}{2}$  xícara de feijão, 3 oz de frango, tomate, cebola, pimenta  
Lanche -  $\frac{1}{2}$  banana com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim  
Jantar -Burrito: 3 oz de carne magra ou frango, tortilha de 6 polegadas,  $\frac{1}{2}$  xícara de feijão, queijo, molho de tomate,  $\frac{1}{4}$  de abacate  
Lanche - 1 xícara de iogurte, 1 fruta pequena  
\*água como bebida

## Cardápio 2

Café da manhã - 1 bolo inglês integral com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, gelatina com baixo teor de açúcar  
Lanche - 1 palito de queijo e uma maçã pequena  
Almoço - Salada com alface, tomate, pepino,  $\frac{1}{2}$  xícara de milho,  $\frac{1}{2}$  de grãos de bico, frango desfiado e 15 biscoitos finos de trigo ou 10 chips de tortilha de acompanhamento  
Lanche -  $\frac{1}{4}$  de xícara de frutas secas e  $\frac{1}{4}$  de xícara de nozes sem sal  
Jantar - 1 xícara de macarrão integral, 4 oz de peixe, verduras cozidas, abobrinha  
Lanche - 3 xícaras de pipoca, 8 oz de leite desnatado ou 1%  
\*água como bebida

## Cardápio 3

Café da manhã - 1 arepa ou tortilha grande,  $\frac{1}{2}$  abacate, 1-2 ovos, tomate cortado  
Lanche - 1 iogurte grego com  $\frac{1}{2}$  xícara de frutas  
Almoço - 2 fatias de pão de trigo integral, frango ou atum enlatado, alface, fruta pequena  
Lanche - Cenoura, pepino, 15 biscoitos finos de trigo com pasta de grão de bico  
Jantar - 3 oz de carne de porco frita, pimenta, cebola, ervilhas, 1 xícara de arroz integral  
Lanche - 3 biscoitos água e sal, 8 oz de leite desnatado ou 1%  
\*água como bebida