

Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola



**Educazione Nutrizionale
Grana Padano**

Dieta e Menu per DIABETE
DELL'ADULTO DI TIPO 2



Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone adulte che soffrono di diabete di tipo 2

Complimenti per aver scaricato questo menu, ciò significa che sei attento alla tua salute e vuoi guadagnare benessere seguendo la corretta alimentazione.

Scopo del menu



Nella scheda sull'alimentazione per le persone adulte che soffrono di diabete di tipo 2 hai potuto apprendere quali sono gli alimenti non consentiti, quelli da assumere con moderazione e quelli consentiti e consigliati. Adottando l'alimentazione che corrisponde agli alimenti descritti nella scheda e con i quali abbiamo realizzato questo menu, potrai aiutarti a monitorare al meglio la glicemia. Ricorda che la corretta alimentazione, se pur assolutamente auspicabile, non deve essere intesa come sostitutiva degli eventuali farmaci prescritti dal tuo medico.

Alimentarsi con gusto



Spesso si pensa che la restrizione di alcuni alimenti conduca inevitabilmente ad una alimentazione poco saporita e non gratificante, non è così. Il menu che abbiamo elaborato ti indicherà come cucinare gli alimenti consentiti e quante volte introdurre quelli che devi consumare con moderazione. Tra i pasti del menu, le ricette e le sostituzioni potrai mangiare ogni giorno con soddisfazione e programmare il menu di tutta la settimana. Questi menu sono stati realizzati dai nostri nutrizionisti e da esperti gastronomi affinché anche chi soffre di diabete possa godere dei piaceri della tavola e migliorare la sua salute.

Apporto energetico



Il menu giornaliero è stato calcolato per una dieta di 2100 calorie (Kcal) apporto medio della popolazione adulta italiana. Le quantità esposte possono variare in base al [bilancio energetico](#) e al fabbisogno di ogni persona che potrai calcolare con le [tabelle](#) che indicano un riferimento medio dell'apporto di calorie (Kcal) per gli alimenti comunemente consumati in Italia.

Il menu è stato redatto a scopo educativo e non vuole sostituire le diete o i consigli alimentari eventualmente prescritti dal tuo medico che sono mirati al tuo stato di salute, quindi possono differire dalla media delle persone alle quali è dedicato questo menu.

	Alimenti	Quantità	Kcal	Descrizione
Colazione	Latte parzialmente scremato senza zucchero	g 200	92	
	Muesli	g 40	145	
	Spremuta di arancia	g 150 (arance)	51	
	2 noci		35	
	Caffè a piacere senza zucchero			
Pranzo	Pasta integrale con dadini di pomodoro fresco, menta peperita e spolverata di Grana Padano	g 80 (pasta integrale) g 5 (Grana Padano)	280	Da preparare utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata.
	Insalata estiva al Lime	Una porzione	181	 Leggi la ricetta a pag. 6
	Crostini integrali	g 40	154	
	Macedonia di fragole e frutti di bosco con succo di limone (senza zucchero)	g 150 g 100 (fragole) g 50 (frutti di bosco)	42	
Merenda	Yogurt intero bianco	g 125	83	
	Fette biscottate integrali	g 20	76	
Cena	Zuppetta di polipetti alla portolana	Una porzione	193	 Leggi la ricetta a pag. 7
	Bruschette di pane integrale olio sale e origano	g 120 (pane integrale)	268	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Insalata mista verde e rossa	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Dadolata di ananas	g 150	59	
Condimento	CONDIMENTO CONSENTITO Olio extravergine di oliva	g 50 = n. 5 cucchiari 	450	Quantità quotidiana massima consentita da utilizzare nelle preparazioni descritte

CALORIE COMPLESSIVE DELLA GIORNATA

2.109

I pasti del menu della giornata sono equilibrati nell'apporto calorico proveniente dai macronutrienti e forniscono la quantità giornaliera raccomandata di fibra.



Valori nutrizionali del menu della giornata proposta

Macronutrienti	Quantità	Apporto delle Kcal totali
Proteine	g 96	18%
Lipidi	g 73	30%
Glucidi	g 283	52%
Fibra	g 43	
Colesterolo	mg 33	

Frequenza settimanale dei secondi piatti



Carne	g 150	Non più di 3 volte a settimana preferibilmente bianca
Pesce	g 200	Almeno 2 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g 30 g 120	Almeno 2 volte a settimana
Affettati (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola)	g 70	Non più di 2 volte a settimana
Uova	n. 2	1 volta a settimana <u>non fritte</u>
Formaggi freschi o formaggi stagionati	g 100 g 50	Non più di 2 volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o pesce



È importante rispettare la frequenza degli alimenti indicati nella tabella per ottenere un apporto equilibrato di nutrienti che rispetti i fabbisogni a livello settimanale.

Sostituzioni



L'elenco degli alimenti che segue ti permette di modificare i pasti del menu a tuo piacimento senza alterare l'apporto nutritivo. Nel fare le sostituzioni ricorda di rispettare la quantità indicata e di assumere settimanalmente gli alimenti inseriti nella tabella della frequenza settimanale.

Le sostituzioni non comprendono l'uso di condimenti (grassi), se userai l'olio dovrai rispettare la quantità consentita nella giornata.

Sostituzioni

Per le sostituzioni, se non specificato, adotta il metodo di cottura simile al piatto che stai sostituendo.



Colazione

Il latte parzialmente scremato può essere sostituito con:

- 1 vasetto di yogurt magro
- 1 cappuccino senza zucchero

Il muesli può essere sostituito con:

- 40 g fiocchi di cereali per la prima colazione
- 40 g di pane integrale tostato
- 40 g di fette biscottate

La spremuta di arancia può essere sostituita con:

- 200 ml di succo di frutta senza zucchero
- Frutto fresco di stagione a piacere g 150
- Frullato di frutta fresca a piacere g 150 con acqua o ghiaccio

N.B.

Alla colazione possono sempre essere aggiunte bevande come caffè o tè edulcorati con dolcificanti ipocalorici e naturalmente acqua a piacere.



Pranzo primo

La Pasta integrale con dadini di pomodoro fresco, menta peperita e spolverata di grana padano può essere sostituita con:

- Pasta g 80 con pomodoro fresco e basilico
- Riso g 80 con zucchine e zafferano
- Pasta g 80 alle verdure



Pranzo secondo

L' Insalata estiva al Lime può essere sostituita con:

- Pesce g 200 al forno con zucchine e peperoni grigliati (grammatura a piacere)
- Affettato di arrosto di pollo g 120 su letto di rucola (grammatura a piacere)
- Prosciutto crudo ben sgrassato g 70 con insalata mista a piacere



Cena

La Zuppetta di polipetti alla portolana può essere sostituita con:

- Roast Beef g 120, olio (tra quello consentito nella giornata) e limone
- Scaloppine di tacchino ai funghi g 120
- Frittata (2 uova e Grana Padano) con verdure a piacere

Insalata estiva al lime



Preparazione: 15 minuti



Cottura: 5 minuti



Difficoltà: Facile



Ingredienti per 4 persone

Preparazione insalata

250 g di fave verdi
250 g di asparagi piccoli e teneri
250 g di fagiolini
250 g di piselli freschi
150 g di pomodori ciliegini
qualche foglia di menta

Preparazione del condimento

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
2 cucchiaini di succo di lime fresco (20 g)
1 cucchiaino

Ricette

Preparazione

Sbollentate le fave, gli asparagi e i fagiolini in acqua bollente salata per 2 minuti.

Lessate i piselli in acqua bollente salata per 3 minuti o finché saranno teneri. Scolate il tutto e fate raffreddare in un recipiente contenente acqua fredda, quindi scolateli nuovamente.

Tagliate i pomodorini a metà, mescolate tutte le verdure in una insalatiera.

Emulsionate l'olio, il succo di lime e l'aceto in una terrina e versate il condimento sull'insalata. Mescolate e servite.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	181 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	9 g
proteine	10 g
grassi totali	11 g
di cui saturi	2 g
di cui monoinsaturi	7 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	81 mg
vitamina C	71 mg
vitamina A	313 mcg
fibra	10 g

Zuppetta di polipetti alla portolana



Preparazione: 15 minuti



Cottura: 50 minuti



Difficoltà: Media



Ingredienti per 4 persone

800 g di polipetti freschi
200 g di pomodori freschi pachino
200 g di passata di pomodoro
20 g di olio extra vergine di oliva
3 spicchi di aglio
1 cipolla media
prezzemolo
2 foglie di alloro

2 rametti di rosmarino
6 foglie di salvia
8 bacche di ginepro
1 litro di acqua
400 ml di vino rosso siciliano
"Sirah" o "Nero d'Avola"
sale
peperoncino

Ricette

Preparazione

In una casseruola fate rosolare nell'olio un battuto di prezzemolo, cipolla, aglio e peperoncino. Aggiungete i pomodorini tagliati in due e i polipetti lavati e tagliati separando la testa dai tentacoli, sfumate con il vino rosso ed abbassate la fiamma. Dopo qualche minuto aggiungete la passata di pomodoro, l'acqua, le erbe aromatiche, le bacche di ginepro e lasciate cuocere la zuppetta per circa 45 minuti a fuoco medio. Regolate e fate ridurre il tutto fintanto che i polipetti non risulteranno morbidi e servite.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	193 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	8 g
proteine	23 g
grassi totali	8 g
di cui saturi	2 g
di cui monoinsaturi	4 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	342 mg
zinco	10 mg
selenio	150 mcg
vitamina A	657 mcg
iodio	40 mcg
fibra	2 g
colesterolo	144 mg

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE ADULTE CHE SOFFRONO DI DIABETE DI TIPO 2

Dieta e consigli alimentari

Dott.ssa Patrizia De Marco, dietista clinico

Coordinamento scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista
in Scienza dell'Alimentazione

Direttore editoriale

Pier Danio Forni

www.educazionenutrizionale.granapadano.it

Avvertenze

I contenuti di questo menu e i consigli dietetici sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il menu è realizzato a scopo informativo ed educativo, l'editore OSC Healthcare S.r.l., i collaboratori e il Consorzio Tutela Grana Padano non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.