

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA DIABETES

ALIMENTOS	PREFERIR	EVITAR
Leite e Derivados	Leite desnatado ou integral diluído em água, iogurte diet, requeijão light, queijo branco e ricota.	Leite puro ou integral, iogurtes comuns, queijos amarelos, creme de leite e leite condensado.
Óleos e Gorduras	Óleos poli-insaturados como soja, milho, girassol. Margarina light, azeite de oliva.	Banha, toucinho, nata, manteiga, chantilly, creme de leite.
Pães, cereais e massas. Nunca coma 2 tipos ou mais de massas numa mesma refeição. Não exagere na quantidade!	- Pães: integrais, de centeio e fibras. - Biscoitos: água e sal/maisena/integrais em geral e com fibras - Macarrão, arroz, polenta, farofa.	Pães doces ou com cremes, tortas doces e bolos confeitados, todos os biscoitos recheados e amanteigados, massas preparadas com muitos ovos ou gordura.
Carnes	- Carne bovina, de peixe ou frango (sem pele), e sempre cozidas, assadas ou grelhadas. - Carne de soja	Carnes muito gordurosas de porco, costela, cupim, linguiça, bacon, miúdos em geral e outras carnes que sejam fritas ou que tenham peles.
Ovos	Cozido, no máximo 2 unidades por semana	Ovo frito e preparações com ovos na receita
Frutas No máximo 2 por dia	Laranja, melão maçã, Pêra, banana, mamão, ameixa, pêssego.	Frutas em calda ou com cremes. Coco, nozes, amendoim, castanha.
Sobremesas Não exagere!	Sorvetes de fruta, gelatina diet, pudim diet, fruta ou outros produtos que forem diet.	Chocolate, bolos recheados e confeitados, doces, balas, compotas e goiabadas.
Líquidos	- Chás Medicinais 9agrião, alcachofra, bardana, carqueja, cebola, losna, quebra pedra, pata de vaca e cajueiro. - Chá mate e chá preto/ café	- Bebidas alcoólicas, refrigerantes normais e sucos adoçados com açúcar. - Sucos em pó com açúcar
Verduras e Legumes	- Folhas verdes em geral/tomate/cebola/brócolis/couve-flor	Controlar o consumo de: batatas em geral, abóbora, abobrinha, berinjela, cenoura, chuchu, palmito, vagem.