



Alimentazione nella persona diabetica

Cereali e derivati

Grissini, fette biscottate, cracker, pane integrale o comune, riso e pasta conditi con pomodoro, carne magra e olio di oliva crudo, minestre in brodo vegetale o in brodo di carne magra

Pasta ripiena, riso o pasta conditi con sughi grassi, pane condito

Legumi

Fagioli, fagiolini, piselli, fave e ceci

Ortaggi

Verdure in genere, cotte o crude

Patate, carote, rape e carciofi

Frutta

Tutta la frutta di stagione, sia cruda che cotta

Fichi, banane, frutta secca, frutta sciroppata, cachi

Bevande

Acqua minerale, succhi di frutta non zuccherati

Birra e vino

Bibite zuccherate, succhi di frutta zuccherati, superalcolici

Latte e derivati

Yogurt magro non zuccherato, latte scremato

Stracchino, robiola, ricotta, quartiolo, asiago e fontina

Formaggi grassi e stagionati, latte e yogurt intero

Oli e grassi

Oli

Lardo, strutto, burro

Carne, pesce e uova

Pollo, tacchino, manzo e vitello lessati, arrosto (senza sugo) o alla griglia, pesce fresco o surgelato, alla griglia o lessato

Prosciutto e bresaola, uova sode o alla coque

Uova fritte o in tegame, insaccati, carni di maiale e grasse, carni fritte o con sughi molto ricchi, pesci conservati sott'olio e fritti