Menú de 3 días para Diabetes

Plan práctico, equilibrado y fácil de seguir. Pensado para diabetes tipo 2: porciones moderadas de hidratos, proteínas magras y grasas saludables.

Este recurso es orientativo y no sustituye una valoración profesional individualizada. Ajusta las porciones según tus necesidades y controla tu glucemia con regularidad.

Día 1

Desayuno

- Tostada integral con aguacate y tomate
- 1 huevo duro
- Infusión sin azúcar

Media mañana

- Yogur natural sin azúcar + 1 cda. de semillas de chía

Comida

- Ensalada de lentejas con verduras y AOVE
- Salmón a la plancha
- 1 rodaja pequeña de melón

Merienda

- Nueces (20 g)

Cena

- Crema de calabacín y puerro
- Tortilla francesa con espinacas
- 1 rebanada pequeña de pan integral

Menú de 3 días para Diabetes

Plan práctico, equilibrado y fácil de seguir. Pensado para diabetes tipo 2: porciones moderadas de hidratos, proteínas magras y grasas saludables.

Este recurso es orientativo y no sustituye una valoración profesional individualizada. Ajusta las porciones según tus necesidades y controla tu glucemia con regularidad.

Día 2

Desayuno

- Avena (30 g) en bebida vegetal sin azúcar
- ½ manzana + canela
- Café o té sin azúcar

Media mañana

- 1 loncha de pavo + 1 rebanada de pan integral

Comida

- Pechuga de pollo a la plancha con hierbas
- Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento)
- Quinoa (40 g en crudo)
- 1 kiwi

Merienda

- Yogur griego natural sin azúcar + nueces troceadas (1 cda)

Cena

- Sopa de verduras casera
- Merluza al horno con limón y perejil
- Ensalada de hojas verdes

Menú de 3 días para Diabetes

Plan práctico, equilibrado y fácil de seguir. Pensado para diabetes tipo 2: porciones moderadas de hidratos, proteínas magras y grasas saludables.

Este recurso es orientativo y no sustituye una valoración profesional individualizada. Ajusta las porciones según tus necesidades y controla tu glucemia con regularidad.

Día 3

Desayuno

- Pan integral con queso fresco y tomate
- Café o infusión sin azúcar

Media mañana

- Almendras (20 g)

Comida

- Garbanzos con espinacas (guiso ligero)
- Filete de emperador a la plancha
- 1 rodaja de piña natural

Merienda

- Yogur natural + 1 cda de semillas de lino

Cena

- Puré de calabaza
- Revuelto de champiñones con huevo
- 1 rebanada pequeña de pan integral

Menú de 3 días para Diabetes

Plan práctico, equilibrado y fácil de seguir. Pensado para diabetes tipo 2: porciones moderadas de hidratos, proteínas magras y grasas saludables.

Este recurso es orientativo y no sustituye una valoración profesional individualizada. Ajusta las porciones según tus necesidades y controla tu glucemia con regularidad.

Recomendaciones generales

- Beber agua a lo largo del día (1,5–2 L salvo indicación médica).
- Evitar zumos y refrescos azucarados; priorizar fruta entera.
- Incluir actividad física moderada tras las comidas principales cuando sea posible.
- Controlar raciones de hidratos y priorizar fibra para evitar picos glucémicos.

Infórmame si tomas tratamiento para ajustes de medicación/insulina si fuera necesario.

Ser & Salud Integral · Recurso informativo. © 2025