



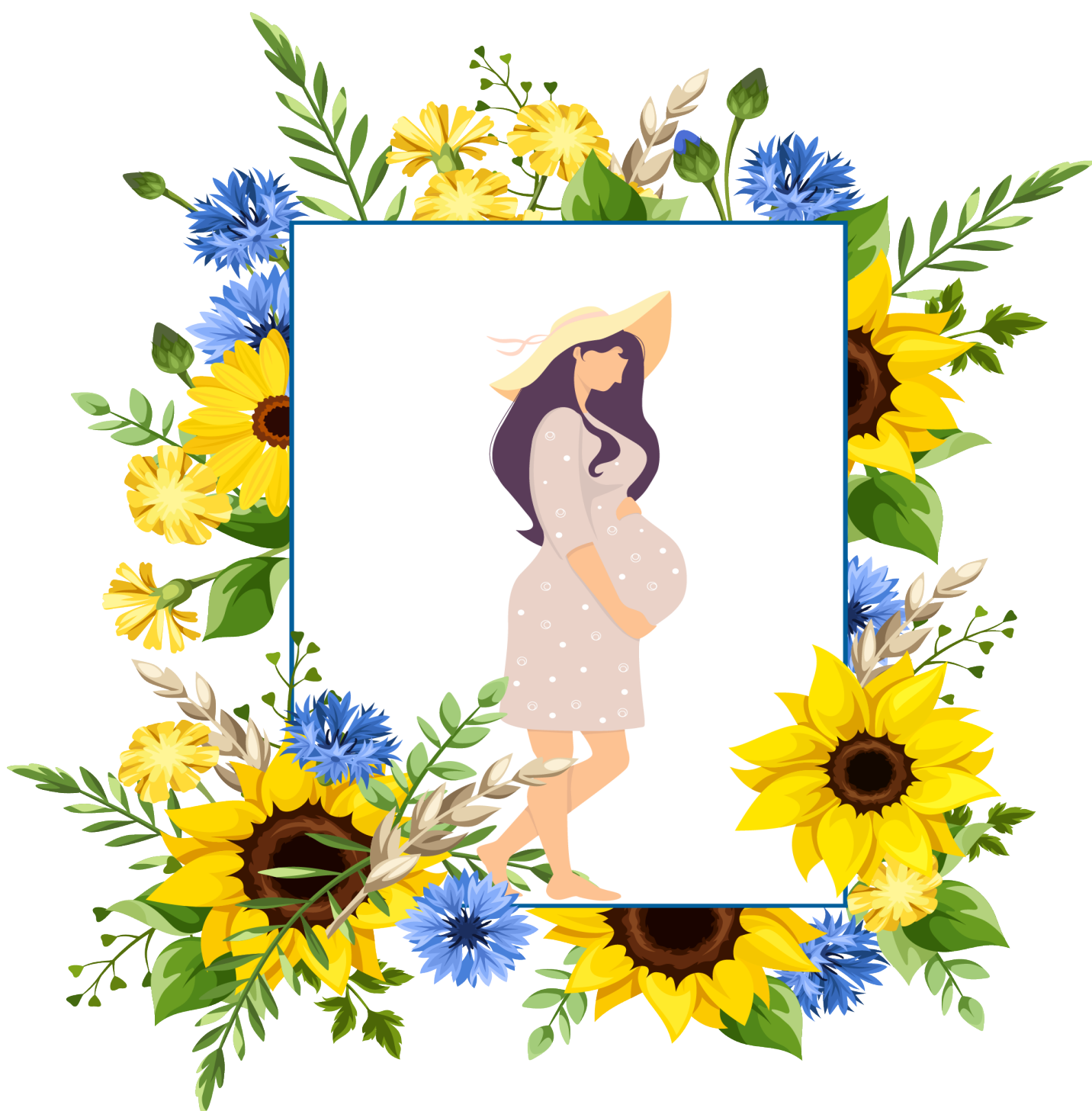
DIP-Project



Gruppo di Lavoro Gravidanza AMD - SID
Regione Lombardia"

Il Diabete Gestazionale

Dieta per gestanti diabetiche





Gruppo di Lavoro Gravidanza AMD - SID Regione Lombardia

DIETA PER GESTANTI DIABETICHE

COLAZIONE ore 8,00/8,30



- 1 tazza di latte (..... ml) parzialmente scremato non zuccherato
- caffè d'orzo a piacere
- n.....fette biscottate integrali. Al loro posto si può consumare:
 - n.....crakers integrali (..... g)
 - n.....panino integrale (..... g)
 - n.....biscotti integrali (..... g)

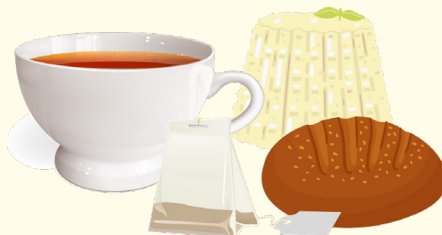
COLAZIONI ALTERNATIVE

Alternativa 1



- 1 yogurt intero naturale
- n..... cucchiaini di fiocchi cereali

Alternativa 2



- 1 tazza di the non zuccherato
- 1 panino integrale (..... g) +
- ricotta di latte vaccino (..... g)
- in alternativa a panino e ricotta**
- n..... crakers integrali (..... g)

Alternativa 3



- 1 tazza di latte di soia non zuccherato (..... ml)
- n..... fette biscottate integrali (..... g)

SPUNTINI ore 10,30 - 16,30 - 22,30

- 1 porzione di frutta fresca

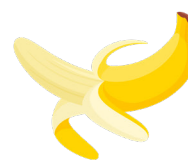
..... g a scelta fra tutti



..... g a scelta fra tutti

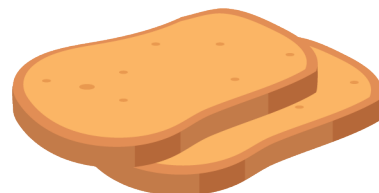


..... g



Oltre alla porzione di frutta fresca, lo spuntino prevede

- n..... fette biscottate integrali. Al loro posto si può consumare:
 - n..... crackers integrali (..... g)
 - n..... gallette di mais/riso



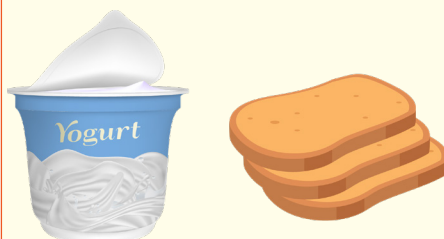
SPUNTINI ALTERNATIVI

Alternativa 1



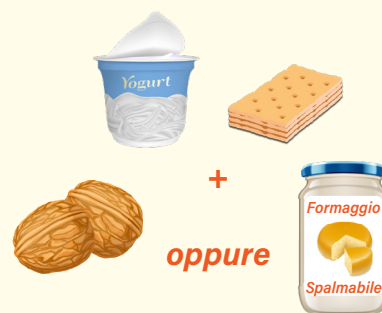
- 1 yogurt intero naturale
- n.....crackers integrali

Alternativa 2



- 1 yogurt non zuccherato
- n.....fette biscottate integrali

Alternativa 3



- n..... crackers integrali
più a scelta: n..... noci
..... g di formaggio spalmabile

PRANZO E CENA ore 12,30/13,00 - 20,30 - 21,00

1 Piatto di g a scelta fra:

pasta



riso



cous cous



legumi



polenta



farro



tortellini



ravioli



pane



oppure, 1 Piatto di g a scelta fra:

Oltre ad un primo piatto come indicato sopra, il pranzo o la cena prevedono uno a scelta dei seguenti alimenti:

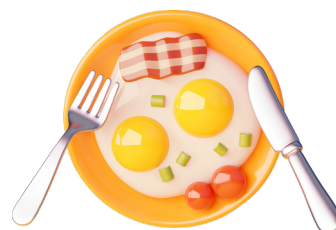
carne g



pesce g



..... uova



formaggio freschi g



formaggi stagionati g



Oltre ad un primo piatto e ad un secondo piatto come indicato sopra, il pranzo o la cena prevedono il consumo a piacere di verdure varie, crude o cotte (escluse le PATATE che sono tuberì).



Come condimento sono indicati 3 cucchiaini di olio di oliva al giorno

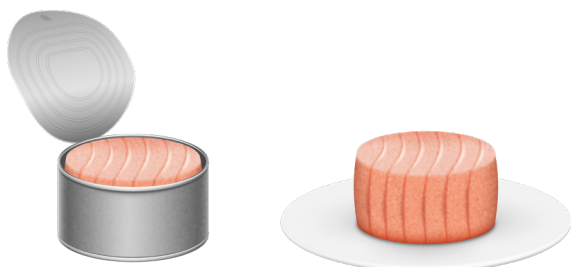
Nota bene

In alternativa a carne e pesce (da consumare tutti i giorni), si consiglia di rispettare per i seguenti alimenti la frequenza settimanale così indicata:

- *formaggi freschi non più di n..... volte la settimana*



- *Tonno/salmone in scatola al naturale g, non più di n..... volte alla settimana*



- *n..... uova non più di volte la settimana*



È possibile consumare 1 pizza con verdure come piatto unico n..... volte alla settimana





Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

