

Vull saber més de la Sessió 3

Insistim en el punt de *com utilitzar el model de plat*:

Ompliu-ne la meitat amb verdures, cuites o crues

Una quarta part del plat s'utilitza per a fonts de proteïnes (peix, marisc, aus, ous, fetsols, tofu, carn magra)

Una quarta part del plat és per a fonts de carbohidrats (patates, pasta, arròs, búrgul, cuscús, ordi, grans de blat, fideus, etc. Tingueu present els grans integrals)

Podeu prendre llet baixa en greix o aigua (un got) o una petita quantitat de vi

Si ho desitgeu, podeu afegir al menjar una llesca de pa integral. També ho podeu deixar per a prendre-ho més tard com a suplement.

Si us ve de gust, preneu una ració de fruita normal per postres. També podeu triar altres postres, per bé que no és recomanable fer-ho tots els dies. Les postres es poden deixar també com a suplement.

Si el model de plat no és suficient per a apaivagar la gana, podeu augmentar la quantitat de verdura i així augmentareu la quantitat del menjar

Tot i que sabem que la DIETA MEDITERRÀNIA promou el benestar de la manera més eficaç, l'estratègia nutricional més reeixida, tant per a la prevenció com el tractament de la diabetis, és aquella en què vosaltres us podeu adaptar millor i la podeu seguir de forma permanent. És per això que els canvis han de ser subtils, i els pugueu mantenir en el temps.

Més exemples de nutrients i racions dels mateixos:

- Aus, carns magres i peix:
 - Una ració equival a la mida d'una baralla de cartes o un palmell petit (100–120 grams)
 -
- Proteïna vegetal:

- Llegums:
 - ❖ Fesols, cigrons, lenties: La mida d'una pilota de tennis (60-80 g)
 - ❖ Tofu: la mida d'una baralla de cartes (100–125 g)
- Ous:
 - 2 ous (100–120 g)
- Productes làctics baixos en greix:
 - 1 got de llet, 1 envàs petit de mató o 2 iogurts (200-250ml)
 - 1–2 llesques de formatge baix en greix (15–40 g)

Per a esmorzars saludables trieu:

- Cereals integrals baixos en sucre (ex. Arròs, blat o blat de moro inflat integral baix en sucre, flocs de civada, o musli baix en sucre).
- Pa integral o multi-cereals.
- Fruita.

Per a dinar i sopar saludables trieu:

- Els cereals integrals com a plat principal o com a guarnició de segon plat enlloc d'arròs blanc, pasta blanca o patates.
- Amanida o verdura cuïta, podem fer amanides amb cereals integrals (ex. Amanida d'arròs integral).
- Llegums (ex. Lenties, cigrons, fesols, tofu, etc) també com a plat principal