

INDICAZIONI DIETETICHE

Ti è stato diagnosticato il diabete: puoi incominciare a curarti attraverso alcune semplici regole alimentari.

- ▶ Fai tre pasti regolari ogni giorno: colazione ,pranzo, cena. Non saltare un pasto perché altrimenti mangerai molto di più al pasto successivo;
- ▶ Limita il pane e la pasta;
- ▶ Due o tre volte la settimana mangia legumi(fagioli, ceci, lenticchie, piselli) al posto del pane o della pasta;
- ▶ Mangia liberamente e in quantità abbondante verdura, ad ogni pasto tutti i giorni;
- ▶ Non mangiare il formaggio più di due - tre volte la settimana;
□
- ▶ Limita il consumo di frutta a due tre frutti al giorno, preferibilmente fra un pasto e l'altro;
- ▶ Condisci con olio di oliva, ma no più di 3-4 cucchiari in tutto il giorno;
- ▶ Usa il dolcificante per addolcire il caffè, il tè, il cappuccino. ..
- ▶ Evita bibite zuccherate, succhi di frutta, birra, superalcolici..;
- ▶ Rinuncia ai dolci

**RICORDATI DI FARE UNA PASSEGGIATA DI MEZZ'ORA
TUTTI I GIORNI !!**