

# CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI DIABETE



## Verdura e frutta

Verdura di stagione da inserire con regolarità sia a pranzo che a cena, cruda o con cotture senza condimenti.

Evitare la frutta molto zuccherina: ad esempio uva, caco, fico, dattero, banana, mango.



## Cereali

Privilegiare i cereali integrali, in chicco o in farina, limitando fortemente la farina 00 e i prodotti confezionati e conservati.



## Olio, condimenti e salse

Privilegiare l'olio EVO spremuto a freddo. Limitare o evitare le salse confezionate (maionese, ketchup, etc), gli insaporitori e le glasse.



## Legumi

Raccomandati



## Zucchero e dolci

Controllare fortemente o evitare la presenza di zucchero bianco, dolcificanti di sintesi e tutti gli alimenti che li contengono: dolci (anche artigianali), bibite gassate e succhi di frutta confezionati, snack e merendine, caramelle e dolciumi, etc.



## Alcolici

Da limitare. Evitare aperitivi o altre preparazioni con aggiunta di bibite gassate.

## Cibi da limitare fortemente

Cibi industriali, fast-food, carni lavorate, frittture con oli di bassa qualità

