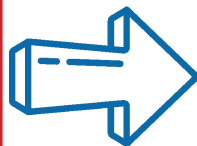
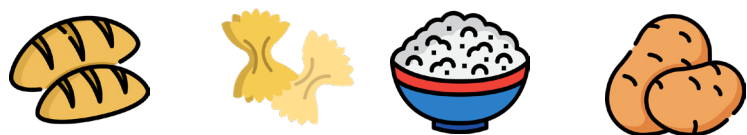


Diabetis tipus 2: alimentació saludable

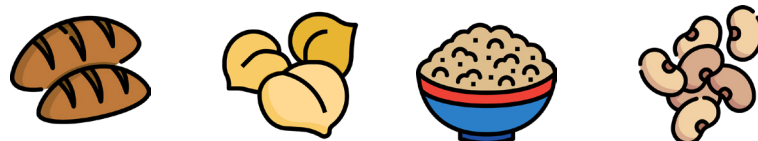
Evita (o redueix-ne el consum)

Cereals refinats (arròs, pasta, pa, cuscús, pasta d'arròs...), patata, moniato

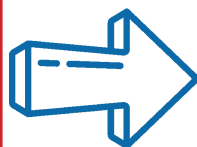


Tria

Cereals integrals (arròs integral, pa integral, pasta integral...), quinoa, fajols, llegums



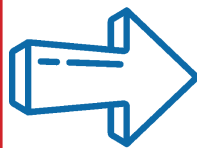
Sucs de fruita



Fruita sencera



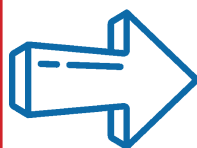
Begudes ensucrades (refrescos, batuts comercials, suc, bitter, orxata...)



Aigua, aigua amb llimona (o altres gustos) feta a casa, batuts casolans sense sucre



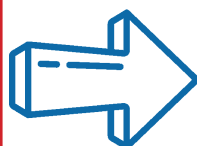
Begudes alcohòliques (cerveces, vi, licors)



Aigua, aigua amb llimona (o altres gustos) feta a casa



Cereals per a esmorzar, arròs inflat



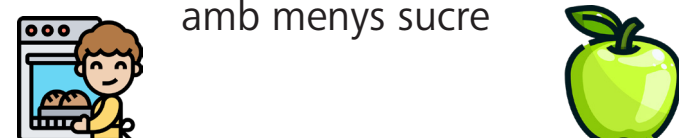
Cereals integrals, flocs de civada amb fruita, fruits secs i iogurt, pa integral amb alvocat, formatge, truita, etc.



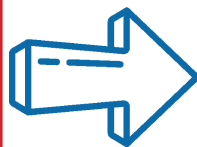
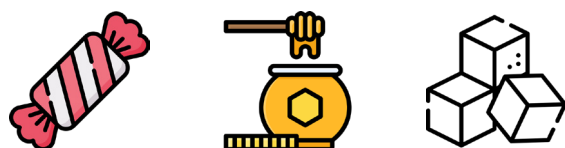
Galetes, xocolata blanca o amb llet, brioixeria comercial, dolços, melmelada



Receptes casolanes amb fruita com a endolcidor, xocolata >70% cacau, amb menys sucre



Fruita deshidratada (dàtils, prunes, panses, orellanes...), codony, caramels, mel, sucre



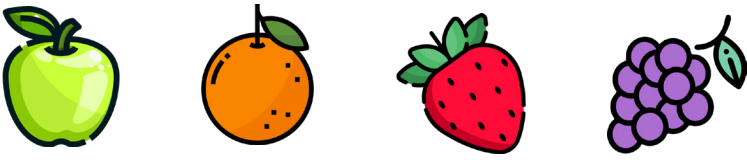
Fruita natural o en combinació amb altres aliments



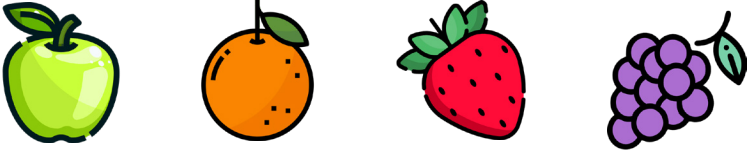
Diabetis tipus 2: alimentació saludable

Evita (o redueix-ne el consum)

Menjar diverses peces de fruita en un àpat



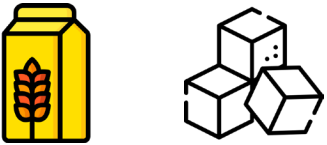
Sopar només fruita



logurts de sabors o ensucrats



Begudes vegetals ensucrades elaborades a partir de cereals (civada, arròs, ametlla...)

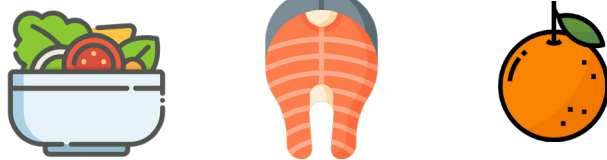


Tria

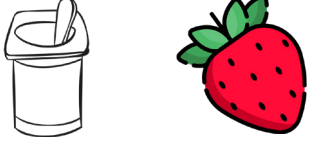
Una peça de fruita per àpat o entre hores



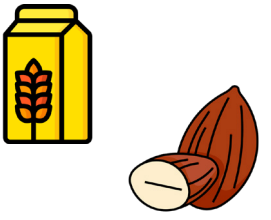
Sopar amb fruita per postres



logurts naturals o afegint-hi fruita natural



Begudes vegetals sense sucres afegits, prioritant les begudes elaborades amb fruits secs o llegums (ametlla, avellana, soja...)



Combinació i ordre d'ingesta per reduir l'efecte dels aliments rics en midó en la glucèmia

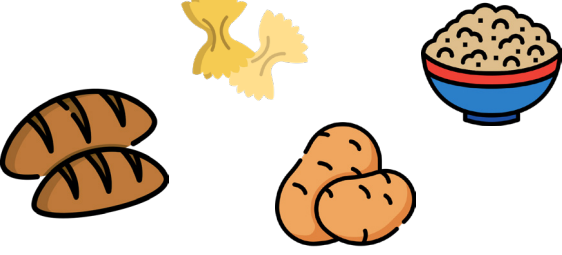
1

Hortalisses
Aliments rics en proteïna
Aliments rics en greixos saludables



2

Aliments rics en midó (prioritzant els integrals i amb cocció *al dente*)



Per millorar els nivells de glucèmia també és recomanable:
Reduir l'estrès
Augmentar l'activitat física

Sempre que puguis:
Tria cereals integrals i les coccions *al dente*
Prioritza la fruita que no estigui massa madura
Si consumeixes edulcorants, fes-ho esporàdicament