

FESTA JUNINAS E DIABETES

BOLO DE MILHO
PAMONHA



PAÇOCA
PÉ DE MOLEQUE



MILHO VERDE



NUTRICIONISTA MAYARA CAMÊLO

As festas juninas são cheias de delícias típicas, mas é importante que pessoas com diabetes tenham cuidado ao aproveitar esses eventos.

É recomendado controlar a quantidade de alimentos ricos em açúcar e carboidratos, como o pé-de-molque, a paçoca, a canjica, o milho e a cocada.

Comer moderadamente é sempre a melhor saída.

Quem faz sua alimentação com base na contagem de carboidratos, pode também fazer adequações na dosagem da insulina de acordo com a quantidade de carboidratos contida no alimento escolhido. É essencial ler rótulos, estimar porções e equilibrar a ingestão de carboidrato.

Para diabéticos com dose fixa de carboidratos por refeição o ideal é trabalhar com substituições e não fugir da quantidade de carboidratos prescrita pelo nutricionista.



Comida Tipica



Pamonha



Bolo de milho



Milho cozido



Segue abaixo alguns alimentos típicos dessa época com a quantidade de carboidrato por porção:

Pé de moleque

01 unidade (20g) = 14g de carboidrato



Paçoca

1 unidade (30g) = 20g de carboidrato

Pipoca

1 saco pequeno (20g) = 12g de carboidrato



Bolo de fubá

1 fatia média (50g) = 23g de carboidrato

Canjica

1 copo (240mL) = 47g de carboidrato



Milho verde

1 espiga (65g) = 15g de carboidrato



Pé de moleque saudável:

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal
- 2 colheres de sopa de xilitol (adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal

Modo de preparo:

- 1-Em uma panela, derreta a manteiga e o xilitol até formar uma calda.
- 2-Adicione o amendoim e misture bem.
- 3- Despeje a mistura em uma forma untada e espalhe.
- 4-Leve à geladeira até endurecer.
- 5-Corte em quadradinhos e sirva.



Paçoca low carb:

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 3 colheres de sopa de xilitol (adoçante natural)

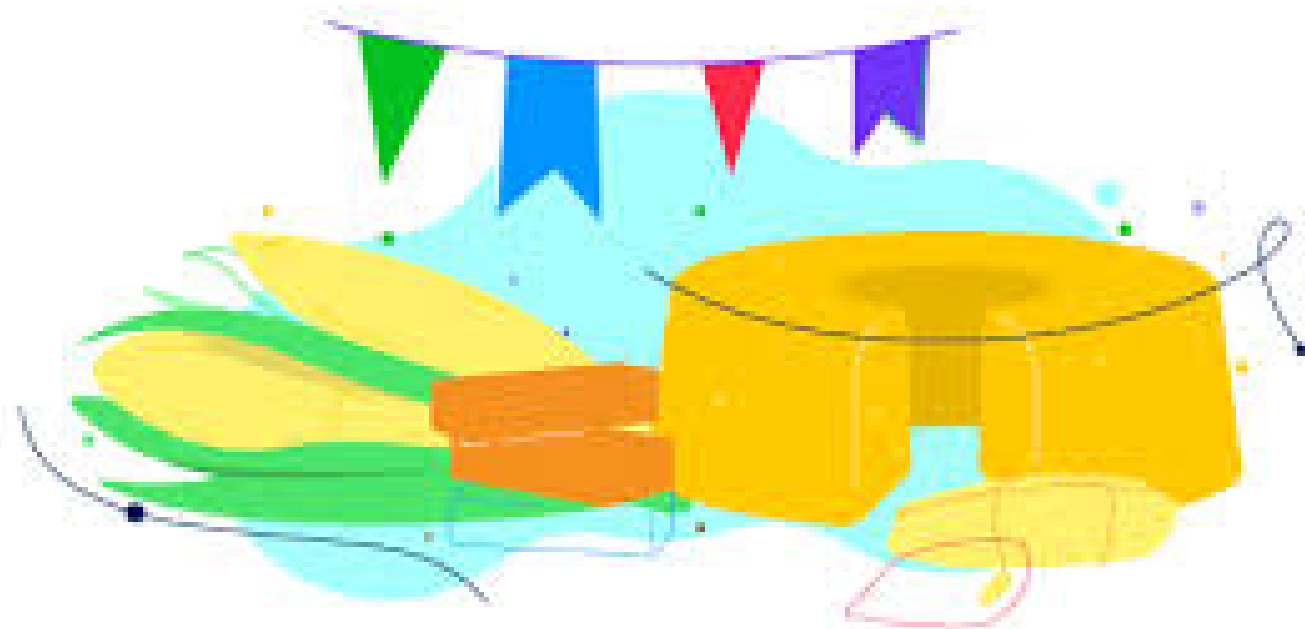
Modo de preparo:

1-Triture o amendoim no processador ou liquidificador até obter uma farofa.

2- Adicione a farinha de coco e o xilitol, e pulse novamente até incorporar.

3- Modele a mistura em formato de paçoca, apertando bem.

4- Leve à geladeira por alguns minutos para firmar antes de servir.



Lembre-se de adaptar as quantidades e sempre consultar um nutricionista para orientações mais precisas e adequadas ao seu caso específico. Aproveite as festas juninas de maneira saudável.

BOAS FESTAS!



NUTRICIONISTA MAYARA CAMELO

[Instagram: mayaracamelonutri](https://www.instagram.com/mayaracamelonutri)
<https://mayaracameo.com/>