



Receitas Rápidas para o Controle

do **Diabetes**

Louisa Blair e
Norma McLaugh

Em associação com

Diabetes
UK



Nestlé Nutrition



Resumo de Receitas Rápidas Para o Controle do Diabetes

Se você tem diabetes e pensa que não pode comer mais certos tipos de alimentos ou que você não pode saboreá-los em ocasiões especiais, como fazem as pessoas que não têm diabetes, saiba que não é bem assim.

Em *Receitas Práticas para o Controle do Diabetes* você aprenderá a fazer mudanças na escolha de seu cardápio e em seus hábitos alimentares, que irão ajudá-lo a lidar com o diabetes de uma maneira mais eficaz e a aproveitar a vida ao máximo.

As receitas deste livro foram classificadas de acordo com seu respectivo índice glicêmico (IG) essa é uma forma de classificar os alimentos que contêm carboidratos de acordo com os efeitos que causam nos níveis de glicose no sangue.

Se você sofre de diabetes, a associação de alimentos com baixo IG e as principais refeições pode ajudá-lo a controlar o nível de glicose no sangue. De Sopa de abóbora com coco a Truta assada com purê de feijão-manteiga e Cheesecake de limão com framboesa, essa seleção de pratos de dar água na boca ajudará a controlar o diabetes de modo mais eficiente e a aproveitar ao máximo sua vida.

Mais de 60 receitas deliciosas que podem ser preparadas em 30 minutos ou menos. Informações práticas sobre como criar uma dieta balanceada que atenda suas necessidades e mantenha índices saudáveis de glicose no sangue.

Cardápios sofisticados para ajudá-lo a planejar refeições simples, como um lanche rápido, ou refeições completas para agradar os amigos e a família.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)