

## Ricette sane e gustose per il diabete

# Diabete

Oltre 100 ricette per tutti i gusti

L'attuale diffusione del diabete (soltanto in Italia ne soffrono 3 milioni di persone) rende necessaria un'informazione chiara e autorevole sull'argomento. Esauriente e pratico, il libro aiuta questi malati a controllare il proprio disturbo senza rinunciare a una vita soddisfacente.

Scritto dagli esperti di Diabetes UK, associazione che sostiene le persone affette da diabete e i loro familiari, il testo descrive i due principali tipi di diabete e spiega come curare e gestire la malattia. Mostra come pianificare i menu per raggiungere una dieta equilibrata e livelli glicemici stabili. Aiuta a interpretare le indicazioni nutrizionali e ad adattare le ricette.

Il libro mostra com'è facile pianificare menu che siano, però, appetitosi anche per familiari e amici. Ci sono ricette per tutte le occasioni, dai buffet alla merenda per i bambini, dai pasti vegetariani ai banchetti di tre portate. Il testo offre una raccolta di ricette evocatrici, fondamentali per il benessere del diabetico in ogni momento della giornata.

# Diabete

OLTRE 100 RICETTE  
PER TUTTI I GUSTI

✓ **PASTI**  
equilibrati

✓ **CIBI** per  
controllare  
la glicemia

✓ **MENU**  
e idee  
per tutta  
la famiglia

 **tecniche nuove**



### A chi si rivolge

Ai 3 milioni di diabetici.

### scheda del libro

I EDIZIONE

formato 19 x 23,5 cm

brossura

pagine 128 a colori

13,90 euro

ISBN 88 481 1768 6

### punti di forza

- Oltre 100 ricette, corredate da piacevoli immagini, per dimostrare che una dieta per diabetici non è per forza monotona.
- Ogni ricetta è stata verificata attentamente da Diabetes UK ed è accompagnata dall'analisi nutrizionale.
- Consigli utili per pianificare pasti equilibrati, che aiutano a controllare la glicemia.

### autore

**Diabetes UK** è un'associazione assistenziale senza fini di lucro che opera in Gran Bretagna. Si propone di fornire consigli e sostegno su tutti gli aspetti di questa patologia alle persone affette da diabete. Ha pubblicato numerosi testi e opuscoli. Gestisce una linea telefonica riservata, curata da personale esperto, per rispondere alle domande dei diabetici, dei familiari e del personale sanitario relativamente ad argomenti come le terapie, la dieta e l'assistenza sanitaria.

### sullo stesso argomento

#### Diabete

pagine 96 – 9,81 euro  
ISBN 88 481 1038 X

#### A tavola con il diabete

pagine 128 – 7,90 euro  
ISBN 88 481 1603 5



### livello di lettura

