



Menú para personas con diabetes

Menú 1

Desayuno: 2 tostadas de trigo, 1-2 huevos, revueltos con pimientos y cebollas

Merienda: pepinos y zanahorias con humus o salsa de verduras

Almuerzo: 2/3 taza de arroz, 1/2 taza de frijoles, 3 onzas de pollo, tomate, cebollas, pimientos

Merienda: 1/2 plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní

Cena : burrito: 3 onzas de carne magra o pollo, tortilla de 6 pulgadas, 1/2 taza de frijoles, queso, salsa, 1/4 de aguacate

Merienda: 1 taza de yogur, 1 fruta pequeña

*Agua como bebida

Menú 2

Desayuno: 1 panecillo inglés de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla de maní, gelatina baja en azúcar

Merienda: 1 palito de queso y una manzana pequeña

Almuerzo: ensalada con lechuga, tomate, pepino, 1/2 taza de maíz, 1/2 garbanzos, pollo desmenuzado, 15 galletas de trigo finas o 10 chips de tortilla

Merienda: 1/4 taza de frutos secos y 1/4 taza de frutos secos sin sal

Cena: 1 taza de pasta integral , 4 oz de pescado, verduras cocidas, calabacín

Merienda: 3 tazas de palomitas de maíz, 8 onzas de leche descremada o al 1%

*Agua como bebida

Menú 3

Desayuno: 1 arepa o tortilla grande, 1/2 aguacate, 1-2 huevos, tomate en rodajas

Merienda: 1 yogur griego con 1/2 taza de frutos rojos

Almuerzo: 2 panes integrales , pollo o atún enlatado en trozos ensalada, lechuga, fruta pequeña

Merienda: zanahorias, pepinos, 15 galletas finas de trigo con hummus

Cena: revuelta carne de cerdo frita de 3 oz, pimientos, cebollas, guisantes, 1 taza de arroz integral

Merienda: 3 cuadrados de galletas Graham, 8 oz de leche descremada o 1% de agua

*Agua como bebida