

Plan de comidas para diabetes/Ideas de menús

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Desayuno 1-2 carb (15-30 g) 1-2 prot | ½-1 english muffin de trigo integral (15-30 g) 1 oz de queso derretido 1 huevo ¼ de aguacate | 1-2 rebanadas de pan de trigo integral (15-30 g) 2 huevos revueltos ¼ de taza de queso rallado vegetales mixtos | Licuada de frutas: 1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 taza de frutas del bosque (15 g) Proteína en polvo según sea necesario PNB si se quiere | 1 taza de yogur griego (10 g) o queso cottage ½-1 taza de frutas del bosque mixtas (7-15 g) ¼ de taza de nueces o semillas crudas ○ 1-2 tostada de trigo integral con mantequilla de maní (15-30) |
| Snack para la mañana 1 carb (15 g) 1 prot. | ½ manzana grande (15 g) 1 oz de queso o nueces | ½ banana (15 g) 2 cda. de mantequilla de maní o almendras | 3 tazas de vegetales crudos cortados o 1/2 pan pita de trigo integral (15 g) Hummus o guacamole | Un café con leche grande 2 % o 1 taza de leche (15 g) 1 oz de nueces crudas |
| Almuerzo 3 carb (45 g) 3 prot. | Crackers integrales (15 g) 2 oz de queso cheddar o mozzarella Zanahorias/tallos de apio 1 ¼ taza de fresas (15 g) 8 oz de leche (15 g) | Sándwich: 2 rebanadas de pan de trigo integral (30 g) Carne de su elección Condimentos de su elección 8 oz de leche (15 g) | 2- tortillas de trigo integral de 6" (30 g) pollo desmenuzado ½ taza de frijoles (15 g) 1 oz de queso, crema agria baja en grasa | 3 tazas de verdes (15 g) (kale, espinaca, bok choy con/tomates, cebollas, hongos, pepino, almendras, aguacate, nueces) 1/2 taza de frijoles (15 g) 8 oz de leche (15 g) |
| Snack para la noche 1 carb (15 g) 1 prot. | ½ fruta grande (15 g) 1/2 taza de queso cottage | 3 tazas de vegetales crudos cortados (15 g) Hummus o queso cottage | ½ fruta grande (15 g) 1 oz de nueces o semillas 3 tazas ○ 1 taza de leche | 4 crackers Ak Mak (15 g) 1-2 rebanadas de queso cheddar o ¼ taza de hummus |
| Cena 3 carb (45 g) 3-4 prot | 3-4 oz de carne magra 3 tazas de ensalada mixta (15 g) con ¼ de aguacate, 1 oz de queso, nueces, semillas 1/2 fruta (15 g) 8 oz de leche (15 g) | 2 tortillas de trigo integral de 8" Mission (30 g) Pollo, camarones o carne de res Queso rallado Lechuga, tomate, crema agria, salsa 8 oz de leche (15 g) | 1/3 taza de pasta cocida (Dreamfields) (30 g) ½ taza de salsa de tomate (15 g) Albóndigas Queso parmesano Ensalada mixta con aderezo | 1/2 taza de frijoles o lentejas (15 g) 2/3 de taza de arroz integral o ½ taza de quinoa o 2 tortilla o chapatti de trigo integral (30) 1 hongo portobello a la parrilla en aceite de oliva u otros vegetales NS ½-1 taza de yogur griego |
| Snack a la hora de acostarse 1-2 carb 1 prot. | 1 taza de yogur natural o griego (10-15 g) 1 taza de frutas del bosque (15 g) 1 oz de nueces crudas | Crackers integrales (15 g) Hummus, aguacate o queso | 1-2 rebanadas de pan tostado de trigo integral (15-30 g) Mantequilla de maní o almendra ○ queso derretido | Licuada de frutas 1 taza de leche, 1 taza de bayas (30 g) Proteína en polvo o mantequilla de maní o nueces |

1 porción de carbohidrato = 15 gramos

1 porción de proteína = 7 gramos

Trate de consumir 12-14 porciones de carbohidratos al día (180-210 gramos) y 11-12 porciones de proteína (77-84 gramos)

No menos de 10 porciones de carbohidratos al día (150 gramos)

2017/ps