

Ejemplos de planes de comidas

Desayuno

30 gramos de carbohidrato (o 45 gramos)

- 2 rebanadas de pan integral con 1-2 cucharaditas de mantequilla (y 1 cda de jalea), 1 a 2 huevos
- 1 taza de avena (o 1/3 de taza cruda), (con 1 taza de leche) 1-2 huevos o tocino de pavo
- 2 rebanadas de pan integral con 1-2 cucharaditas de mantequilla, 1/2 taza de requesón
- 2 tortillas integrales pequeñas con 1/4 taza de queso rallado “light” (y 1/2 taza de frijoles) y huevo
- 2 galletas de arroz integral con 1-2 cucharadas de mantequilla de maní y 1 cucharada de jalea
- 2 waffles integrales con almíbar sin azúcar, (1 taza de leche) 1 huevo
- 2 tortillas integrales pequeñas o tortillas de maíz pequeñas, 1/3 de taza de frijoles, 1/4 taza de queso “light”

Almuerzo

45 gramos de carbohidratos (o 60 gramos)

- Sándwich de pavo o pollo o atún en 2 rebanadas de pan integral, 1 manzana. (1 taza de leche)
- 1 taza de sopa de frijoles o lentejas, 6 (o 12) galletas integrales o de tamaño de galletas de soda
- Ensalada con lechuga, verduras, proteína (pollo, pescado, carne magra), y 1/2 (o 1 taza) de frijoles y 1/2 taza de maíz
- 2 tacos suaves de pollo o pescado (tortillas de maíz o integrales) con 1/2(o 1 taza) taza de frijoles
- 1 taza de sopa de tomate o a base de caldo (sin fideos / arroz), 6 (o 12) galletas integrales (del tamaño de galletas de soda), 1 manzana
- 1 taza de yogur griego (sin sabor o “light”), 3/4 (o 1 1/2 taza de moras, 2 galletas de arroz integral con 1-2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 tortilla integral o de maíz con 1/3 taza de arroz y 1/3 taza (o 2/3 taza) de frijoles, 1/4 taza de queso “light”

Cena

45 gramos de carbohidratos (o 60 gramos)

- Pollo, 1 taza de frijoles o lentejas, ensalada, 3/4 taza de moras
- Pescado, 1 taza de arroz integral o quinoa, verduras, 1/2 taza de frutas
- Carne magra, 1 taza de batata o ñame, 1/2 taza de maíz o guisantes, (1/2 taza de fruta)
- 1 taza de pasta integral, pavo molido magro o albóndigas de solomillo molido, ensalada, (3/4 taza de moras)
- Ensalada con lechuga, verduras, proteína (pollo, pescado, carne magra), 1/3 taza de frijoles, 1/3 taza de quinoa y 1/2 taza de maíz, (1/2 taza de fruta)
- Verduras salteadas, tofu, 1 taza de arroz integral, (1/2 taza de fruta)
- Pollo a la barbacoa, pescado o carne magra, (1 espiga de maíz), 1 taza de papas rojas, 1 taza melón

Meriendas

15 gramos de carbohidratos o menos

- 1 galletas integrales con 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 taza de yogur griego sin sabor con ½ taza de moras
- 1 taza de requesón con ¾ taza de moras
- 1 manzana con mantequilla de maní o queso
- 2 galletas Graham con 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ taza de nueces, 1 fruta pequeña
- 1 huevo duro y 6 galletas
- 1 taza de palomitas de maíz reventadas con aire o bajas en grasa
- 1 tortilla integral pequeña con ¼ taza de queso “light”
- 1 rebanada de pan integral con 1 onza de queso
- 1 onza de chips bajos en grasa o tostados (“baked”) con humus
- ½ panecillo inglés con mantequilla de maní o queso crema
- rebanadas de tomate con queso mozzarella y crustinis (verifique el paquete para ver la información de carbohidratos)
- totopos tostados con salsa
- palitos de zanahoria con 1/3 taza de humus
- pimiento cortado en tiras
- puñado de semillas de girasol
- ½ panecillo inglés integral con salsa de tomate y ½ de queso rallado bajo en grasa
- mini barra de Glucerna o barra Kind (verifique la etiqueta)