

Planifiquemos su comida

Desayuno Harina de avena Leche de 1% Yogur bajo en grasa El grano integral tiene más fibra y más elementos Cereal frío nutritivos. Añada un pedazo de fruta o déjelo vacío. Las proteínas bajas en grasa son mejores para su corazón y su Huevo silueta. Banana Mantequilla de maní baja en Naranja grasa o natural Manzana Requesón Importante: Sólo use la mitad de su plato: ¼ de proteína y ¼ de almidón

Almuerzo/Cena Arvejas Maíz Ñames **Algunos** vegetales tienen alto contenido de **Papas** almidón (maíz, Lechuga guisantes, ñames) y Llene la mitad pertenecen a esta Vegetales de su plato con parte del plato. más de un Arroz integral vegetal para Cocine al horno, ase no cansarse de a la parrilla, hierva sus favoritos. Adapted with permission from Learning About Diabetes Inc., Bedminster, NJ. o cocine al vapor sus proteínas en lugar de freírlas. Carne de res Zanahorias Pescado