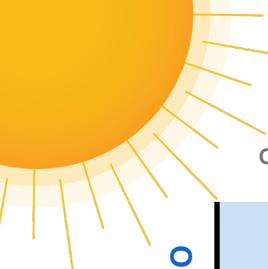


OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	1 carne	1 huevo escalfado	3 lonchas de tocino de soja	¼ taza de sustituto de huevo	1 oz. de palito de mozzarella	1 oz. de queso desnatado	1 oz. dde tortilla de huevo con setas y pimiento verde
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	1 English muffin 1 taza de patatas fritas caseras al horno	2 gofres bajos en grasa (4") 2 cdas. de sirope light 1 taza de leche desnatada	2 panecillos bajos en grasa 1 taza de leche desnatada ½ taza de duraznos en almíbar light	1 taza de hojuelas de salvado/cereal con pasas 1 taza de leche desnatada	1 taza de avena 2 cdas. de pasas 1 taza de leche desnatada	2 rebanadas de pan tostado de centeno ½ cdas. de jalea de fruta 1 taza de chocolate caliente sin azúcar
	1 grasa	1 grasa en las patatas	1 cda. de margarina baja en grasa	1 grasa en los panecillos	6 almendras	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa
	alimentos libres			2 cdtas. de mermelada o jalea light		canela	¼ taza de salsa
REFRIGERIO	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche	pera con una oz. de queso	manzana con 1 cda. de mantequilla de cacahuete	zanahorias con ¾ taza de hummus	6 bastones de pepino con ¼ de taza de guacamole	2 galletas de arroz con 1 cda. de mantequilla de cacahuete	2 palitos de queso en tiras
ALMUERZO	2 carnes	2 cdas. de mantequilla de cacahuete	2 carnes en los tacos	1 hamburguesa de vegetariana	2 oz. de pavo para wrap de pavo	2 oz. de pollo a la plancha para la ensalada	½ taza de ensalada de atún para el bocadillo de pita
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	bocadillo de mantequilla de cacahuete y mermelada light 2 rebanadas de pan integral 1 plátano pequeño 1 taza de leche desnatada	2 tacos suaves de pollo • 17 uvas 1 taza de leche desnatada	1 bollo para hamburguesa; 1 pera pequeña 1 carbohidrato en la hamburguesa vegetariana	6" de wrap de pavo de (sin queso) 2 galletas de chispas chocolate (2¼" de ancho)	1 rebanada de pan integral 6 oz. de yogur desnatado con fruta; ½ taza de mandarinas en almíbar light	1 rebanada de pan pita integral con lechuga, tomate y cebolla 10 patatas fritas bajas en grasa ¾ taza de arándanos
	2 verduras	2 tazas de verduras frescas variadas	2 tazas de ensalada mixta	1 taza de judías verdes cocidas	2 tazas de verduras frescas variadas	2 tazas de ensalada mixta	1 taza de pepinos marinados en nata agria
	2 grasas	2 grasas en la mantequilla de cacahuete	2 grasas en los tacos	1 cda. de margarina baja en grasa 1 cda. de mayonesa baja en grasa	2 grasas en las galletas	2 cdas. de aliño para ensaladas bajo en grasas 1 cda. de pipas de girasol	1 grasa en la ensalada de atún 1 grasa en la nata agria
	alimentos libres	2 cdtas. de mermelada o jalea light	2 cdas. de aliño sin grasa	1 cda. de mostaza/catsup	1 cda. de mayonesa sin grasa	1 cda. de margarina sin grasa	½ taza de gelatina
CENA	3 carnes	3 oz. de filete a la parrilla	3 oz. de cerdo asado	3 oz. de salmón al horno	3 oz. de vacuno asado de vacuno	3-1 oz. de albóndigas	9 gambas a la plancha sazonadas
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	1/2 patata al horno grande 1 rebanada de pan integral 1 kiwi	1 taza de patatas gratinadas 1 mazorca de maíz pequeña ½ taza de manzanas troceadas	1 taza de arroz salvaje 1 taza de leche desnatada 1 taza de melón cantalupo cortado en dados	½ taza de salsa de carne ¾ taza de patatas asadas al horno 2 panecillos pequeños	1½ tazas de espaguetis y salsa marinara 1 rebanada de pan de ajo	1 taza de arroz integral ½ taza de piña en almíbar light
	2 verduras	1/2 taza de setas salteadas 1/2 taza de remolacha cocida	1 taza de verduras mixtas (sin maíz, guisantes ni pasta)	1 taza de coles de Bruselas cocidas	1 taza de zanahorias y cebollas cocidas	1 taza de judías verdes italianas cocidas	1 taza de pimiento verde y rojo asado con cebolla
	2 grasas	1 cda. de margarina baja en grasa 3 cdas. de nata agria desnatada	2 grasas en las patatas	2 cdas. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa 1 grasa en el pan de ajo	2 cdas. de margarina baja en grasa	2 grasas en el relleno
	alimentos libres	1 cda. de salsa para filete	1 cda. de margarina sin grasa	zumo de limón	rábano picante	1 cda. de queso parmesano	zumo de limón
REFRIGERIO	1 carne	1 oz. de carne de imitación de cangrejo	¾ oz. de nueces de soja sin sal	½ taza de edamame	¼ de taza de requesón desnatado	1 oz. de pavo	1/3 taza de hummus
	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche	6 galletas saladas tipo mantequilla 1 manzana pequeña	6 oz. de yogur desnatado con fruta	6 galletas saladas tipo mantequilla ½ carbohidrato en edamame	½ taza de duraznos en almíbar light 6 galletas saladas tipo mantequilla	2 rebanadas de pan integral	5 galletas saladas integrales bajas en grasa; 1 carbohidrato en el hummus
	1 grasa	1 grasa en las galletas saladas	6 almendras	1 grasa en las galletas saladas	1 grasa en las galletas saladas	1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 grasa en las galletas saladas
							1 grasa en la ensalada de atún





14 días

## MENÚ PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

2000 calorías por día | SEMANA DOS

OPCIONES	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	1 carne	1 huevo revuelto	1½ oz. de salchicha de soja	1 oz. de palito de mozzarella	3 lonchas de bacon de pavo •	1 huevo escalfado	1 oz. de salchicha baja en grasa •
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	2 rebanadas de pan integral tostado ½ plátano 1 taza de leche desnatada	2 tortitas (4") ¾ taza de arándanos 2 cdas. de sirope light	1½ tazas de cereal sin azúcar, listo para comer; 1 taza de leche desnatada 1½ tazas de fresas	2 rebanadas de tostada francesa 2 cdas. de sirope light 12 cerezas frescas	1 English muffin 1 taza de fresas 1 taza de leche desnatada	½ bagel grande 1 taza de leche desnatada ½ pomelo
	1 grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	6 almendras	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa	1 cda. de queso crema
	alimentos libres	2 cdtas. de mermelada o jalea light			canela	2 cdtas. de mermelada o jalea light	1 grasa en el pan de plátano y nueces
REFRIGERIO	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche	pera con una oz. de queso	manzana con 1 cda. de mantequilla de cacahuete	zanahorias con ¾ taza de hummus	6 bastones de pepino con ¼ taza de guacamole	2 galletas de arroz con 1 cda. de mantequilla de cacahuete	2 palitos de queso en tiras
ALMUERZO	2 carnes	2 oz. de pavo para bocadillo submarino	½ taza de ensalada de pollo	2 carnes en el plato principal congelado	2 oz. de pavo para bocadillo de pita	1 taza de pollo o gambas con verduras en salsa •	½ taza de ensalada de huevo para el bocadillo
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	1-6" de bocadillo submarino integral de pavo • 15 chips de tortilla sin grasa	2 rebanadas de pan integral 10 patatas fritas bajas en grasa ¾ taza de piña fresca	10 a 11 oz. de plato principal congelado • (menos de 340 calorías) ½ papaya	1 rebanada de pan pita integral 3 galletas de jengibre ½ taza de albaricoques en almíbar light	1 rollito de carne • ½ taza de arroz frito sin carne 1 galleta de la fortuna 1 carbohidrato en la salsa de verduras	2 rebanadas de pan integral 1 taza de sopa de verduras • 1 pera pequeña
	2 verduras	1 tomate entero, en rodajas	8 oz. de zumo de tomate bajo en sodio	1 taza de coliflor cocida	1 taza de judías verdes cocidas, rodajas de tomate, lechuga	1 taza de brócoli cocido	2 tazas de ensalada mixta
	2 grasas	2 grasas en el bocadillo submarino	1 grasa en la ensalada de pollo 1 grasa en las patatas fritas	2 cdas. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa 1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 grasa en la salsa de verduras 1½ grasas en el arroz frito	2 cdas. de aliño de aceite y vinagre
	alimentos libres	1 cda. de mostaza		zumo de limón	1½ pepinillos medianos •	2 cdtas. de salsa agridulce	2 grasas en la ensalada de patatas
CENA	3 carnes	3 oz. de chuleta de cerdo asada o a la parrilla	3 carnes en la lasaña	3 oz. de pollo a la barbacoa	5 oz. de vieiras a la sartén	3 oz. de pastel de carne	3 oz. de pescado al horno o hervido
	4 carbohidratos: almidón, fruta o leche	1 batata mediana 1 panecillo pequeño ½ taza de compota de manzana sin azúcar	1½ tazas de lasaña • 1 rebanada pequeña de pan de ajo	1 a 1¼" de cubos de pan de maíz 2/3 taza de alubias cocidas caseras ¾ taza de arándanos	1 taza de arroz integral ½ mango	1 taza de puré de patatas ½ taza de salsa de carne • ½ taza de manzanas troceadas ½ taza de leche desnatada	1 taza de patatas fritas al horno ½ taza de ensalada de col 1 panecillo pequeño 17 uvas
	2 verduras	1 taza de espinacas cocidas	1 taza de espárragos cocidos	1 taza de berza cocida	1 taza de calabaza cocida	1 taza de zanahorias cocidas	1 taza de calabacín cocido
	2 grasas	2 cdas. de margarina baja en grasa	1 cda. de margarina baja en grasa 1 grasa en el pan de maíz	1 cda. de margarina baja en grasa 1 grasa en el pan de maíz	2 cdas. de margarina baja en grasa	2 grasas en el puré de patatas	1½ cdtas. de margarina baja en grasa 1½ grasas en la ensalada de col
	alimentos libres	vinagre		1 cucharada de nata agria sin grasa			zumo de limón
REFRIGERIO	1 carne	1 oz. de pavo	1 cda. de mantequilla de cacahuete	¾ oz. de nueces de soja sin sal	½ taza de hummus	1 oz. de queso de soja	1 cda. de mantequilla de almendras
	2 carbohidratos: almidón, fruta o leche	2 rebanadas de pan integral	6 galletas saladas tipo mantequilla 1 taza de leche desnatada	½ taza de helado sin azúcar 1 cda. de sirope de chocolate	¼ bagel grande 1 carbohidrato en el hummus	bocadillo de queso a la plancha (2 rebanadas de pan integral)	10 galletas saladas integrales
	1 grasa	1 cda. de mayonesa baja en grasa	1 grasa en las galletas saladas	1 grasa en el helado	6 nueces mixtas	1 cda. de margarina baja en grasa	1 grasa en las galletas saladas
							1 grasa en los chips de tortillas



Los tamaños de las raciones se basan en la Asociación Americana de Diabetes y la Asociación Americana de Dietética, "Elija sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes", 2008; Pennington, Jean, Douglass, Judith, "Valores alimentarios de las porciones comúnmente utilizadas de Bowes y Church", 2005: 197-198.

Este menú no sustituye a un plan de comidas individualizado elaborado por un dietista titulado. ©2024 CCS Medical, Inc. D1703SP 0324

ccsmed.com