

Ajuste de plan de comida para diabeticos #1 (EN ONZAS)

Calorías		1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
Comida 1	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Avena	oz.	0.9	1.1	1.2	1.4	1.5
Claros de huevo	oz.	4.0	4.7	5.3	6.0	6.7
Mantequilla de maní / mantequilla de almendras	oz.	0.5	0.6	0.7	0.8	0.8
Calorías		247	288	329	370	411
Proteína (g)		20	23	27	30	33
Carbohidratos (g)		20	23	26	29	33
Grasas (g)		9	10	11	13	14
Comida 2	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Yogur griego bajo en grasa	oz.	4.0	4.7	5.3	6.0	6.7
fresa	oz.	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0
Almendras	oz.	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3
Calorías		116	135	154	173	193
Proteína (g)		13	15	17	19	21
Carbohidratos (g)		11	13	15	16	18
Grasas (g)		3	4	4	5	5
Comida 3	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Pavo molido (99%)	oz.	4.0	4.7	5.3	6.0	6.7
fresa	oz.	5.0	5.8	6.7	7.5	8.3
Aceite de oliva	tsp	1.5	1.8	2.0	2.3	2.5
Verduras	oz.	3.5	4.1	4.7	5.3	5.8
Calorías		245	286	327	368	408
Proteína (g)		27	32	36	41	45
Carbohidratos (g)		16	19	21	24	27
Grasas (g)		9	10	12	13	15
Comida 4	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Pechuga de pollo	oz.	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0
Verduras	oz.	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
Tortilla De Maíz Amarilla Pequeña	Piece	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0
Yogur griego bajo en grasa	oz.	1.5	1.8	2.0	2.3	2.5
Calorías		177	194	237	280	298
Proteína (g)		24	28	32	36	40
Carbohidratos (g)		17	17	22	27	28
Grasas (g)		1	1	2	2	3
Comida 5	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Salmón Al Horno	oz.	4.0	4.7	5.3	6.0	6.7
Patata dulce (cruda)	oz.	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0
Verduras	oz.	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
Calorías		310	358	406	454	503
Proteína (g)		26	30	34	39	43
Carbohidratos (g)		19	21	23	26	28
Grasas (g)		14	16	19	21	23
Comida 6	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Requesón (Sin Grasa)	oz.	2.0	2.3	2.7	3.0	3.3
fresa	oz.	2.0	2.3	2.7	3.0	3.3
Mantequilla de maní / mantequilla de almendras	oz.	0.4	0.5	0.5	0.6	0.7
Calorías		129	150	172	193	215
Proteína (g)		11	13	15	16	18
Carbohidratos (g)		9	10	11	13	14
Grasas (g)		6	7	8	9	10
Totales diarios						
Calorías		1,222	1,411	1,625	1,838	2,027
Proteína (g)	39%	120	140	161	181	201
Carbohidratos (g)	30%	90	102	119	136	147
Grasas (g)	31%	42	48	56	63	70

Ajuste de plan de comida para diabeticos #1 (EN GRAMOS)

Calories		1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
Comida 1	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Avena	g	26	30	34	38	43
Claros de huevo	g	114	133	152	171	190
Mantequilla de maní / mantequilla de almendras	g	14	17	19	21	24
Calorías		247	288	329	370	411
Proteína (g)		20	23	27	30	33
Carbohidratos (g)		20	23	26	29	33
Grasas (g)		9	10	11	13	14
Comida 2	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Yogur griego bajo en grasa	g	114	133	152	171	190
fresa	g	68	80	91	103	114
Almendras	g	6	7	8	9	10
Calorías		116	135	154	173	193
Proteína (g)		13	15	17	19	21
Carbohidratos (g)		11	13	15	16	18
Grasas (g)		3	4	4	5	5
Comida 3	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Pavo molido (99%)	g	114	133	152	171	190
fresa	g	143	166	190	214	238
Aceite de oliva	tsp	1.5	1.8	2.0	2.3	2.5
Verduras	g	100	116	133	150	166
Calorías		245	286	327	368	408
Proteína (g)		27	32	36	41	45
Carbohidratos (g)		16	19	21	24	27
Grasas (g)		9	10	12	13	15
Comida 4	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Pechuga de pollo	g	86	100	114	128	143
Verduras	g	100	100	100	100	100
Tortilla De Maiz Amarilla Pequeña	Piece	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0
Yogur griego bajo en grasa	g	43	50	57	64	71
Calorías		177	194	237	280	298
Proteína (g)		24	28	32	36	40
Carbohidratos (g)		17	17	22	27	28
Grasas (g)		1	1	2	2	3
Comida 5	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Salmón Al Horno	g	114	133	152	171	190
Patata dulce (cruda)	g	68	80	91	103	114
Verduras	g	100	100	100	100	100
Calorías		310	358	406	454	503
Proteína (g)		26	30	34	39	43
Carbohidratos (g)		19	21	23	26	28
Grasas (g)		14	16	19	21	23
Comida 6	Medida	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción	Tamaño de la porción
Requesón (Sin Grasa)	g	57	67	76	86	95
fresa	g	57	67	76	86	95
Mantequilla de maní / mantequilla de almendras	g	11	13	15	17	19
Calorías		129	150	172	193	215
Proteína (g)		11	13	15	16	18
Carbohidratos (g)		9	10	11	13	14
Grasas (g)		6	7	8	9	10
Total Diario						
Calorías		1,222	1,411	1,625	1,838	2,027
Proteína (g)	39%	120	140	161	181	201
Carbohidratos (g)	30%	90	102	119	136	147
Grasas (g)	31%	42	48	56	63	70

LISTA DE COMPRAS #1

Comida #1	Comida #2	Comida #3	Comida #4	Comida #5	Comida #6
Tortitas De Proteínas	Yogur griego con moras y almendras.	Ensalada de jardín con pavo y fresas.	Wrap de pollo y verduras	Salmón Con Patata Dulce	Delicia de queso cottage

Proteinas

- Pechuga Pollo
 - Claras huevo
 - Pavo molido (99%magro)
 - Salmon
-

Produce

- Fresas Sweet
- Patatas
- verduras mixtas
- Verduras crujientes
- Brócoli o coliflor

Dairy

- Requesón sin grasa
- Yogur griego bajo en grasa (natural)

- Avena
- sal y pimienta
- Stevia
- Paprika
- Curry

Para más recetas haz click en el siguiente botón:



[HAZ CLICK AQUÍ](#)