



IDEAS DE MENÚS

30 g CARB DESAYUNO	Sándwich de desayuno 1 english muffin (30 g) huevo, queso, jamón o tocino canadiense	1 rebanada de pan tostado integral (15g) queso derretido o mantequilla de maní 6 oz de yogur bajo en azúcar (15 g)	1 taza de sopa de pollo con arroz (30 g) Brócoli chino	té c/ 1 taza de leche (15 g) 1 chapatti de trigo (6") (15 g) queso	1 tortilla de harina de 6 pulg (15 g) huevo revuelto (c/cebolla) queso cheddar jamón picado 1 taza de leche (15 g)
15 g Snack	4 crackers (15 g) Mantequilla de maní	1 oz pretzels (15 g) Queso en tiras	1/3 taza de arroz (15 g) Pollo picado	1 taza de yogur (15 g) 1 oz de nueces de Castilla	1 pedazo de pan (15g) Jamón, pollo o carne de res
45 g CARB ALMUERZO	Sándwich de pavo/queso 2 rebanadas de pan de trigo integral (30 g) palitos de zanahoria 1 1/4 tazas de fresas (15 g)	Ensalada César con pollo queso parmesano Crotones (15 g) Bollo duro de 1 oz (15 g) margarina 15 uvas (15 g)	Carne de res, cerdo o camarones con vegetales fritos 2/3 taza de arroz (30 g) Pera asiática pequeña (15 g)	1 chapatti de trigo de 6" (15 g) Tur Dal (delgado) Bhaji de coliflor 1/3 taza de arroz (15 g) aceite/mantequilla 1 taza de buttermilk (15 g)	Sopa de pollo con vegetales mixtos 2 tortillas de maíz de 6 pulg (30 g) queso 1 taza de papaya en cubos (15 g)
15 g Snack	15 uvas Queso cottage	½-1 barra de proteína (15 g)	½ banana (15g) semillas de marañón	1 samosa mediana (15 g)	Quesadilla pequeña (15)
45 g CARB CENA	Chuleta de cerdo horneada ½ batata pequeña horneada (15 g) Judías verdes Ensalada mixta con aderezo Manzana pequeña (15 g) 1 taza de leche (15 g)	Salmón horneado 1/2 taza de papas a vapor (15 g) Zanahorias a vapor con col y menta 1 taza de frambuesas (15 g) 1/2 taza de pudín sin azúcar (15 g)	Sopa de espinaca y tofu carne de res frita con bok choy Brócoli frito con ajo 2/3 de taza de arroz (30 g) 1 naranja (15 g)	1 puri de 6" (15 g) 1/2 taza de garbanzos cocidos (15 g) vegetales mezclados aceite/mantequilla 1 taza de ensalada mixta con aderezo 1 taza de yogur (15 g)	Pollo picado sazonado ½ taza de frijoles enteros cocinados (15 g) 1/3 taza de arroz mexicano (15 g) 1 tortilla de maíz (6") (15 g) ensalada de lechuga y tomate
15 g Snack	6 crackers (15 g) Mantequilla de almendras	3 tazas de palomitas de maíz (15 g) 1 oz de queso	½ taza de avena (15 g) 1 oz de almendras	3 dátiles (15 g) queso	1 rebanada de pan de grano entero Pollo o carne de res cocinada