

DIETA ESPECIAL PARA CONTROLAR LA GLUCOSA

Recuerda tomar mínimo 2 litros de agua natural al día.
Elige UNA de las opciones de cada sección.



Desayunos (7:30am):

- 1) ½ taza de jugo de naranja, ¾ taza de avena cocida con ½ plátano y 1 taza de leche de soya o almendra.
- 2) ½ taza de rodajas de naranja, 2 piezas de pan tostado de trigo entero (integral) con 2 cucharadas de mantequilla de maní y 1 taza de leche de soya o almendra.
- 3) ¼ de taza de jugo de manzana, 1 taza de cereal integral, cubierto con ¼ taza de duraznos y 1 cucharadita de margarina vegana (o de mantequilla de cacahuete) y 1 taza leche de soya o almendra.
- 4) ½ taza de cereal integral con ½ taza de plátano rebanado, 1 rebanada de pan con 1 cucharada de margarina vegana (o de mantequilla de cacahuete) y 1 taza de leche de soya o almendra.
- 5) 1 taza de melón o mango en rebanadas, ½ taza de papa cocida con 2 cucharaditas de mayonesa vegana y salsa y una taza de leche de soya o almendra.
- 6) ½ taza de toronja, 1 Panqué integral pequeño y un vaso de leche de soya o almendra.

Colación 1 (11am):

- 1) ½ taza de jugo de vegetales (como el V-8) ½ taza de crotones o galletas.
- 2) 1 manzana pequeña al horno con 3 cucharadas de granola.
- 3) ½ taza de piña en rebanadas con ¼ taza de granola sin grasa.
- 4) 1 manzana o pera fresca mediana y 2 palitos de pan.
- 5) 3 tazas de palomitas de maíz bajas en grasa y ½ taza de jugo de naranja.
- 6) ½ taza de uvas frescas y 6 galletas pequeñas bajas en grasa.

Comidas (2pm):

- 1) 1 taza de sopa de verduras, 1 taza de ensalada de verduras verdes con 2 cucharaditas de semillas de girasol y 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa y una taza de leche de soya.

- 2) 1 taza de brócoli al vapor, pimiento rojo, y coliflor con ½ taza de frijoles negros y ¼ taza de Proteína Vegetal (soya texturizada hidratada y sazonada ó 1 tortita de soya) preparada sobre 1/3 taza de arroz o quinoa, ½ taza de ensalada de espinaca con ¼ taza de arándanos y una taza de leche de soya o almendra.
- 3) Pan Pita de 6" relleno con 2 onzas de sustituto de carne (tortita de soya), lechuga, rábanos, pepinos y 1 taza de col rallada con 1½ cucharada de mayonesa vegana y una taza de leche de soya.
- 4) 1½ tazas de ensalada de espinacas y lechuga romana con 1 cucharada de arándanos, 6 almendras, y aderezo sin grasa. Una enchilada de fríjol (En 1 tortilla coloca ½ taza de frijoles y dóblela y en la parte superior agrega salsa), y una taza de leche de soya.
- 5) 1 taza de sopa de vegetales con frijoles, 2 galletas habaneras (integrales) con 2 cucharaditas de mayonesa vegana 2 galletas habaneras (integrales) con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete y una taza de leche de soya.
- 6) 1 taza de tofu revuelto con vegetales picados, 1 rebanada de pan de caja multigrano, 1 elote mediano cocido con 1 cucharadita de margarina o mayonesa vegana y una taza de leche de soya.
- 7) 2 hamburguesas vegetarianas en ½ pan integral para hamburguesa con lechuga, jitomate y zanahoria rayada, palitos de pepino y una taza de leche de soya.

Colación 2 (5pm):

- 1) ½ taza de trozos de verduras horneadas con ½ taza de frijoles machacados sin grasa mezclados con salsa.
- 2) ½ taza de frijoles cocidos con pimientos y ¼ de taza de tofu.
- 3) Crema de tomate hecha con 1 taza de zumo de tomate y ½ taza de tofu suave.
- 4) Batido de fresas hecho con 1 taza de leche de soya enriquecida, ¼ de taza de tofu suave, y ½ taza de fresas frescas o congeladas.
- 5) Ensalada Waldorf (3/4 de taza de manzana picada, ¼ taza de apio, 1 Cucharada de nueces, 1½ Cucharada de mayonesa vegana)

Cenas (7pm):

- 1) 1 taza de Lentejas preparadas con especias y jitomate con ¼ de taza de soya texturizada preparada (sazonada con salsa de soya y especias), 1/3 de taza de arroz blanco, ½ taza de zanahoria al vapor o asada, ½ taza de rebanadas de piña fresca.
- 2) Berenjena al horno (½ taza) con ¼ taza de salsa de tomate, ½ taza de fríjol negro con 1/3 de taza de arroz integral, Media manzana al horno con canela.

- 3) ½ taza de brócoli al vapor con ¼ taza de pimientos rojos, 1 taza de papas al vapor, al horno o asada con ½ cucharadita de curry en polvo y 2 cucharadas de crema vegana, agregar una salchicha de soya picada.
- 4) ¾ de portobello a la parrilla, ½ taza de acelga pasadas por agua hirviendo, ½ taza de camote al horno o vapor con, 2 cucharadas de trozos de piña enlatada, ½ taza de tofu al horno.
- 5) 1 taza de tofu al horno con ¼ taza de salsa de tomate, ½ taza de espinaca y cebolla al vapor, 1 rebanada de pan multigrano con 1 cucharada de margarina o mayonesa vegana, ½ taza de uvas.
- 6) 1 taza de pasta con salsa de champiñones (Usa ½ taza de leche de soya, ¼ taza de champiñones picados, y 1 cucharadita de ajo. Caliente y agregue 2 trozos de tofu.) ½ taza de acelga pasada por agua hirviendo, 1 taza de uvas y ½ taza de leche de soya.
- 7) 2 rebanadas de pizza vegetariana, lechuga romana picada con aderezo libre de grasa, 1 taza de kiwi rebanado y arándanos.

Colaciones nocturnas (9pm):

- 1) ½ taza de pretzels y 1 taza de leche de almendra.
- 2) 3 tazas de palomitas bajas en grasa con 2 cucharaditas de levadura nutricional y 1 taza de leche de almendra.
- 3) 1 manzana o pera mediana y 1 taza de leche de almendra.
- 4) 3 galletas habaneras integrales con 2 cucharadas de crema de cacahuete y 1 taza de leche de almendra.

Alimentos libres

Algunos productos son tan bajos en calorías y grasa que son considerados "libres." Puedes agregarlos a las preparaciones de tus comidas tanto como quieras. Aquí está la lista de algunos:

- Consomé libre de grasa y libre de sodio (Usa este como líquido para cocinar vegetales y granos, o pica algunos vegetales frescos y agrégalos al consomé y úsalo como un refrigerio rápido y libre de calorías.)
- Agua mineral (Con un poco de jugo de limón o lima, este puede ser un buen receso para "hidratarte.")
- Mostaza, rábano picante, salsa de tomate (1 Cucharada), vinagre, aderezo libre de grasa, bajo en calorías.
- Vegetales conservados en vinagre sin azúcar, incluyendo pepinos, zanahorias, coliflores, chiles etc. (Aunque no hay un límite en estos, si tienes alguna restricción de sodio, trata de no consumir más de un par de Cucharadas por día.)
- 1 taza de vegetales crudos: col, apio, pepino, cebollines, ajo, pimientos, chiles, champiñones, rábanos, calabaza (Puedes hacer una gran ensalada "extra" o condimentarla combinando una mezcla de estas verduras con un poco de vinagre o un aderezo para ensaladas sin grasa.)
- Hojas Verdes: hasta 4 tazas de lechugas, espinacas, acelgas.