



FUNDACIÓN
Claudia Nuova

PLAN ALIMENTICIO PARA DIABÉTICOS

Nut. Aranza Álvarez Castaños

DESAYUNOS

DESAYUNO 1

LICUADO Y TOAST DE AGUACATE:

Licuada:
1 tz de leche destactosada, con 1 tz de fresas, 10 almendras, hielo y Stevia al gusto.

Toast:
1 rebanada de pan integral con hummus untado, 1/2 aguacate, 1/2 rebanada de pechuga de pavo, 40 g de queso panela y 8 tomates cherry rebanados.

DESAYUNO 2

LICUADO Y HUEVO:

Licuada:
1 tz de leche destactosada, 1 tz de fresas, 1/2 tz de avena en hojuelas, 3 nueces, hielos y Stevia al gusto.

Huevo:
1 huevo revuelto con 1 1/2 rebanada de pechuga de pavo. Acompañado de 1/3 tz de frijoles refritos y 1/2 tz de champiñón cocido y espinaca (cocinar con 1/2 cc de aceite de oliva).

DESAYUNO 3

YOGURT CON FRUTA Y PAN TOSTADO:

Yogurt:
1 tz de yogurt natural con 1 tz de uvas, 10 almendras y agregar canela al gusto.

Pan:
1 pan tostado con 2 cdas de hummus, 3 rebanadas de pechuga de pavo, 1/3 de aguacate y 8 tomates cherry.

DESAYUNO 4

AVENA CON MANZANA Y ZANAHORIA:

1/2 tz de avena en hojuelas, 1 tz de leche descremada, 3/4 tz de zanahoria rallada, 1/2 manzana verde, 10 almendras en pedacitos, 1 1/2 cdas de coco rallado encima y Stevia y canela al gusto.

Acompañar con 3 rollitos de pechuga de pavo untados con hummus.

DESAYUNO 5

HOTSAKES DE AVENA Y ZANAHORIA:

1/2 tz de avena, 1/4 tz de leche deslactosada, 1 huevo, 1 cc de polvo para hornear, 1 tz zanahoria rallada, canela, 1 sobre de Stevia y mezclar todo. Para cocinar 1 1/2 cc de mantequilla y acompañar con 1/2 plátano encima y miel sin azúcar.

Acompañar con 40 g de queso panela a la plancha y 1/3 tz de frijoles refritos.

COMIDAS

COMIDA 1

PASTA:

3/4 de tz pasta con 1/2 tz de espinacas cocidas, 1/2 tz de champiñones cocidos, 60 g de pechuga de pollo a la plancha (sazonada al gusto), 10 almendras en pedacitos y 1 1/2 cc de mantequilla. Sazonar la pasta con ajo en polvo, sal y pimienta.

COMIDA 2

CALDO DE VERDURAS:

1 calabacita, 1/2 tz de zanahorias, 45 g de pechuga de pollo, 3/4 tz de arroz, 1/3 de aguacate. 7 nueces de la india.

COMIDA 3

ENSALADA CÍTRICA:

1/2 tz de lechuga con 2 tz de espinaca cruda, 1/4 tz de jicama picada, 2 naranjas en gajos, 30 g de quinoa, 60 g pollo a la plancha, 10 almendras fileteadas y 1/2 cda de vinagreta baja en calorías estilo oriental.

COMIDA 4

BROCHETAS DE POLLO:

Brochetas de pollo con 1 pimiento, 1 tz de champiñones y 60 g de pechuga de pollo. Asar en la plancha con sal y pimienta. (cocinar con 1 cc de aceite de oliva).

Acompañar con 1/2 tz de arroz integral y 10 almendras.

COMIDA 5

BOWL MEDITERRÁNEO:

1 1/2 tz de lechuga, 1/2 tomate, 1/2 pepino, 1/2 cebolla morada, con 45 g de pechuga de pollo, 13 cacahuates tostados y 1/2 cc de aceite de oliva con limón, sal y pimienta.

Acompañar con medio pan árabe.

CENAS

CENA 1

VERDURAS CON POLLO:

1 tz de champiñones con 60 g de pechuga de pollo con su sazónador al gusto, 1/2 tz de garbanzos y 1/3 de aguacate. Agregar sal, pimienta y limón.

Acompañar con 1 tortilla, 1/3 tz de frijoles de la olla y 10 almendras.

CENA 2

ENSALADA MEXICANA:

1 1/2 tz de lechuga con 1/2 tomate, 1/2 pimiento, 1/2 pepino, 1/2 tz de elote, 2/3 tz de frijol negro, 60 g de pechuga de pollo, 2 cdas de guacamole y 13 cacahuates. Agregar limón, sal, pimienta.

CENA 3

VERDURAS Y POLLO A LA PLANCHA:

1 tz de verduras congeladas al vapor sazonadas con sal y pimienta. 60 g de pechuga de pollo a la plancha con su sazónador de preferencia y 1/3 de aguacate.

Acompañar con 1 tortilla de maíz tostada con 2/3 de frijoles refritos y 3 nueces.

CENA 4

QUESADILLA CON FRIJOLE:

1 tortilla de maíz con 60 g de queso Oaxaca Light, 1/3 de aguacate y 2/3 tz de frijoles refritos. Acompañar con champiñones asados.

CENA 5

NOPAL MEXICANO:

2 nopales asados con 2/3 tz de frijoles refritos encima, 40 g de queso panela, 25 g de arrachera, 15 g de chorizo y 1/3 de aguacate.

Acompañar con 1 tortilla de maíz.

COLACIONES

COLACIÓN 1

1/2 tz de pepino con 1/2 manzana y 5 almendras.

COLACIÓN 2

1/2 tz de uvas, 1/4 tz de jicama y 5 almendras.

COLACIÓN 3

1/2 pepino con 1/2 tz de sandía y 5 almendras.

COLACIÓN 4

1 durazno, 1/4 tz de jicama y 4 nueces de la india.

COLACIÓN 5

1/2 tz de fresas, 1/4 de zanahoria rallada y 10 almendras.