

Alimentos y refrigerios bajos en carbohidratos

Mayonesa
Aderezos
Crema agria
Queso crema
"Miracle whip"

TRATE LAS VERSIONES "LIGHT" O "BAJO EN GRASA" DE ESTOS PRODUCTOS PARA REDUCIR CALORIES. REVISE LA ETIQUETA DE NUTRICION DE ADEREZOS DULCES.

UNA PORCION DE ESTOS ALIMENTOS CONTIENE 5 O MENOS GRAMOS DE CARBOHIDRATOS, ASI QUE ASEGURATE DE REVISAR LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS SI CONSUMES MAS PORCIONES

😊 Alimentos bajos en calorías y carbohidratos

- 😊 Tofu
- 😊 Pollo (sin piel)
- 😊 Pavo o jamón de pavo
- Jamón
- 😊 Atún en agua
- Huevo
- 😊 Clara de huevo
- Tocino
- 😊 Tocino de pavo/salchichas
- Salchichas/Chorizo
- Quesos
- 😊 Queso bajo en grasa (menos de 3 gramos de grasa)

- Carne seca de res (beef jerky)
- 😊 Carne seca de salmón o pavo (salmon & turkey jerky)
- 😊 Bebidas y gelatina sin azúcar
- 😊 Mostaza
- 😊 Salsa y Chiles (todo tipo)
- 😊 Pepinillos
- 😊 Ceviche
- Aguacate
- Mantequilla de cacahuete, almendra o semilla de girasol

Nueces, almendras, cacahuates, semillas de girasol y sésamo

½ taza de estas verduras = 15 gramos de carbohidrato = 1 CHO

VERDURAS LIBRES

😊 Apio, pepino, brócoli, zanahorias baby, coliflor, espárragos, champiñones, nopal, jitomates, calabacita criolla, espinaca, pimientos, jícama, alcachofas, chayote

*Pruebe estas verduras: A la parilla o con un aderezos "light":

Verduras con almidon

chícharos, papas, elote, zanahorias, lentejas, frijoles, calabazas

RECUERDA

"BAJO EN CARBOHIDRATOS" no siempre significa "BAJO EN CALORIAS", por lo que es recomendable incluir más alimentos ricos en proteína y bajos en grasa y más opciones de verduras

Alimentos y refrigerios bajos en carbohidratos

Aquí te presentamos algunas ideas para lograr un refrigerio bajo en carbohidratos y además DELICIOSO

Taquitos verdes

Sustituye lechuga en lugar de la tortilla para tu taquito

Rellena con pollo, queso rallado o ensalada de atún...

Recuerda añadir verduras del grupo libre para añadirle sabor y volumen

Barquitos de atún

Corta un pimiento morrón por la mitad de modo que quede a manera de barquito, remueve las semillas

Rellena con ensalada de atún (sustituye yogur griego para mayonesa)

Opciones a considerar para la ensalada: apio picado, zanahorias ralladas, cebolla, chile, jitomate u otra verdura del grupo libre de la página de enfrente

Rollitos de jamón

Jamón de pavo relleno de queso fresco o panela

Para más sabor, puedes agregar aguacate, una grasa saludable!

Hormigas en tronquitos

Corta un apio por la mitad y esparce mantequilla de almendra a lo largo del apio

Espolvorea semillas de girasol

Ideas para aderezos

Mezcla 2 cdas de yogurt natural con crema agria y aguacate

Añade sal y pimienta al gusto o bien, puedes agregar un sobrecito de aderezo ranch o cebolla en polvo

Otras opciones con menos de 5g de carbohidratos por porción:

Polvo para chocolate caliente: Hot cocoa, diet "Swiss Miss"

Leche de almendra: Almond milk, unsweetened "Almond Dream/Almond Breeze"

Leche de soya: Soy milk, plain unsweetened "365 Organic"

Leche de soya: Soy milk, unsweetened "Silk"

Leche de soya: Soy milk, natural "So nice"

Agua con esencia de sabor: Water, unsweetened lightly flavored "Dasani"

■ Producto

■ Producto en inglés

■ Especificaciones en envase

■ Marca