

Snacks en una dieta controlada en carbohidratos

Estas son solo algunas sugerencias de refrigerios. Por favor, revise la cantidad de carbohidratos y calorías y ajústela según las recomendaciones del nutricionista, enfermero o médico.

2 cucharadas de hummus con verduras crudas (zanahorias, apio, pepino, pimientos rojos, etc.) aproximadamente 150 calorías y 15-20 gramos de carbohidratos.

2 cucharadas de guacamole con 10 totopos aproximadamente 190 calorías y 17 gramos de carbohidratos.

2 cucharadas de salsa con 10 tortillas chips aproximadamente 140 calorías y 20 gramos de carbohidratos.

1 manzana pequeña con 2 cucharadas de mantequilla de maní 240 calorías y 7 gramos de carbohidratos.

1 taza de yogur griego natural con 1 cucharadita de vainilla y ½ taza de bayas 190 calorías y 20 carbohidratos.

Batido de frutas elaborado con yogur griego bajo en grasa, ½ taza de fruta y ¼ de cucharadita de canela mezclados, aproximadamente 200 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

½ taza de queso ricotta bajo en grasa con ½ taza de fruta cortada en cubitos y 1 cucharadita de miel 225 calorías y 20 gramos de carbohidratos

1 rebanada fina de pan cubierta con 1 cucharada de mantequilla de maní y ½ rodaja mediana de plátano aproximadamente 240 calorías y 28 gramos de carbohidratos

1 sándwich de huevo frito con 2 rebanadas de pan fino aproximadamente 210 calorías y 30 gramos de carbohidratos.

1 taza de avena con ½ bayas (arándanos, fresas, etc.) con 1 cucharadita de miel aproximadamente 245 calorías y 38 gramos de carbohidratos.