

## UNA RACIÓN DE CARBOHIDRATOS (15 GM DE CARBOHIDRATOS)

1 pieza pequeña de fruta fresca (4 oz.)  
½ taza de fruta enlatada o congelada en 100% de jugo de fruta  
4 oz. de rodajas de manzana con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
8 oz. de leche  
1 envase pequeño de yogur sin grasa o light  
1 envase pequeño de yogur griego natural con ⅓ taza de moras azules  
1 taza de zanahorias crudas con hummus.



1 taza de edamame crudo o ½ taza cocido  
½ maíz en mazorca  
3 tazas de ensalada de verduras con 1 cucharada de aderezo para ensaladas  
10 aceitunas verdes u 8 negras  
6 almendras  
½ taza de avena cocida  
6-8 galletas saladas  
2-5 galletas integrales con queso bajo en grasa  
½ taza de frijoles negros o verduras con almidón 1 rebanada de pan integral con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
½ pan de pita con hummus  
⅓ taza de cuscús cocido o quinoa con verduras  
¾ de taza de pretzels  
¾ taza de cereal de salvado seco 3 tazas de palomitas de maíz

## DOS RACIONES DE CARBOHIDRATOS (30 GM DE CARBOHIDRATOS)

2 rebanadas de pan con pavo 1 taza de melón en cubos con  
¼ taza de requesón  
1 tortilla pequeña de 6 pulgadas con ½ taza de frijoles  
¾ de taza de cereal sin azúcar con 8 onzas de leche 3 cuadrados de galletas graham de 2½ pulgadas con 17 uvas

½ taza de cereal de trigo rallado seco y liso con 2 cucharadas de pasas  
20 chips de tortilla con salsa  
8 albaricoques secos con 6 oz. de yogur ligero  
1 rebanada de pan integral con mantequilla de cacahuete y rodajas de manzana