

Contando Carbohidratos  
Muestra de Menu



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

Comida	Porción	Carbohidratos
<b>Desayuno</b>	<p>1 taza de avena 1 taza de leche descremada ¾ taza de arandanas azules</p>	<p>Avena = 27 gramos total de carbohidrato = <b>2 selecciones de carbohidratos</b> Leche = 12 gramos total de carbohidratos = <b>1 seleccion de carbohidratos</b> Arandanas = 15 gramos total de carbohidratos = <b>1 seleccion de carbohidratos</b></p> <p><b>Total: 4 selecciones de carbohidratos</b></p>
<b>Almuerzo</b>	<p>1 manzana chica 6 onzas de yogur sin azucar or poca azucar 2 tajadas de pan integral 2onzas de pavo sin grasa y 1 tajada de queso baja en grasa Ensalada de verduras (lechugas) verdes, pepino fresco, tomate, rabanos y 2 cucharadas de aciete y vinagre Gelatina sin azucar (cualquier sabor) Limonada sin azucar</p>	<p>Manzana = 15 gramos total carbohidrato = <b>1 seleccion de carbohidratos</b></p> <p>Yogur = 20 gramos total de carbohidratos = <b>1 seleccion de carbohidratos</b></p> <p>Pan Integral = 30 gramos total de carbohidratos = <b>2 selecciones de carbohidratos</b></p> <p><b>Total: 4 selecciones de carbohidratos</b></p>
<b>Cena</b>	<p>2/3 taza de arroz natural (café) o pasta integral ½ taza de duraznos enlatados en sus jugos naturales y 2 cucharadas de cobertura batida baja en azucar 1pieza de bolillo integral chiquito 4 onzas de pollo sin grasa o pescado 1 taza de brocoli coliflor vaporizado Te descafinado y sin azucar</p>	<p>Arroz = 30 gramos total de carbohidratos = <b>2 selecciones de carbohidratos</b></p> <p>Duraznos = 15 gramos total de carbohidratos = <b>1 seleccion de carbohidrato</b></p> <p>Bolillo = 15 gramos carbohidratos = <b>1 seleccion de carbohidratos</b></p> <p><b>Total: 4 selecciones de carbohidratos</b></p>
<b>Merienda</b>	<p>3 tazas de palomitas bajas en grasa o reducida en grasa</p>	<p>15 gramos total de carbohidratos = <b>1 Seleccion de carbohidratos</b></p> <p><b>Total: 1 seleccion de carbohidratos</b></p>