

2

BAJOS CARBOHIDRATOS



CARNE (Cualquier Tipo)

Res/Chivo/Cabrito

Puerco (Tocino, Chicharrón, Chuleta, Chorizo)

Viscera (Hígado, Molleja, Buche, Menudo)

Aves (Pavo, Pato, Pollo, Gallina, Codorniz)

Mariscos (Camarón, Atún, Salmón, Crawfish)

Huevos

Queso

Queso Natural (sin sabores o ingredientes agregados)

Los quesos duros tienen menos carbohidratos; los blandos tienen más

Cheddar, Muenster, Parmesan, Colby, Mozzarella, Gouda, Oaxaca, Fresco, Swiss, Provolone, String Cheese, Mascarpone

Bebidas

Agua, Té, Café

Refresco de Dieta, Agua Mineral

Lácteos

Mantequilla

Crema Batida (SIN AZUCAR)

Crema Para Batir

Crema Daisy® o LaLa®

Especies y Sazonadores

Sal y Pimienta

Vinagre

Canela Molida

Salsa Picante – Valentina®, Cholula®

Mostaza

Mayonesa

TIPS

Visite

Nuestra página

para recetas deliciosas

Use Stevia, Splenda®, Equal®, Sweet’N Low® para endulzar

Chicharrones son un buen aperitivo

Gelatina SIN Azúcar

LLAME O TEXTO

Para más información

(832) 821 - 5677

Vegetales Y Frutas	Porción/ Carbohidratos
Espinacas	1 taza / 7 g
Lechuga	1 taza / 1 g
Apio	1 rama / 1.2 g
Champiñones	1 taza / 2.3 g
Esparragos	1 taza / 5 g
Zucchini	1 taza / 3.5 g
Calabaza	1 taza / 3.8 g
Coliflor	1 taza / 5 g
Pepino	1 taza / 3.8 g
Repollo	1 taza / 4.1 g
Brócoli	1 taza / 6 g
Jícama	1 taza / 11 g
Aguacate	1 taza / 12 g
Sandía	1 taza / 11 g
Fresas	1 taza / 11 g
Melón	1 taza / 13 g

**NO MAS de
20 g de
CARBOHIDRATOS
AL DIA**

Visite waldenfarm.com/recipes para recetas

Visite myfitnesspal.com para recetas y opciones ZERO o BAJO Carbohidratos

Visite simplegirl.com y utilice el descuento :UNIQUE5 para condimentos ZERO/BAJO Carbohidratos

Visite uniquesmedicalsvcs.com para recetas y tips ZERO CARBOHIDRATOS