



COMIDA “ESTILO MEXICANO” para el DIABETES DÍA DOS

El Desayuno:	1 porción <i>chilaquiles</i> (1 blanquillo, 1 tortilla de maíz, $\frac{1}{4}$ jitomate, $\frac{1}{2}$ chile) $\frac{1}{2}$ toronja 2 taza <i>café con leche</i> (1/2 taza leche sin grasa, evaporada)
Bocadillo:	$\frac{1}{2}$ banana rebanada, 2 cucharadas de <i>crema de cacahuete</i> , $\frac{1}{2}$ tortilla de <i>harina</i> (un “Elvis taco” ☺)
Lonche:	2 <i>molletes de frijol con queso</i> (2 bolillos chiquitos, 2-oz frijoles, 1-cucharada queso monterey, $\frac{1}{2}$ taza salsa fresca con aguacate) 1 <i>piña agua fresca</i> (2-oz jugo de piña, 8-oz agua mineral)
Bocadillo:	$\frac{1}{4}$ taza <i>pepino</i> y $\frac{1}{2}$ <i>naranja</i> (rebanada y sin cáscara. Agregar un cachito de <i>jugo de limoncito y chile</i> , al gusto)
Cena:	3-oz “ <i>Pollo Margarita</i> ” (marinado en jugo de limoncito; horneado tapado con 1 rebanada de queso monterey y $\frac{1}{3}$ taza salsa fresca) $\frac{1}{2}$ taza arroz moreno



½ taza de brocoli cocido al vapor
1 tortilla de maiz
Postre: *Pudin Chocolate Especial (sin grasa, sin*
azúcar, con canela y crema)

Comer su alimentos despaciamente, tomar suficiente agua (2 litro/día), hacer suficiente ejercicio (30 minutos 4 veces o más cada semana).