

Ideas de Refrigerios Bajos en Carbohidratos

Estos refrigerios no deben reemplazar los carbohidratos que usted debe comer. Estas ideas se pueden usar si permanece con hambre después de comerse sus carbohidratos.



- Envolturas de Pavo, Aguacate y Lechuga (<5 g de carbohidratos)
- Apio & Mantequilla de Maní(<5g carbohidratos)
- Huevos rellenos o hervidos (<5 g de carbohidratos)
- Nueces & Semillas (cualquier tipo <5g carbohidratos)
- Edamame (~7 g por 1/2 taza de edamame con cáscara)
- Tomate relleno de salmón (<5 g de carbohidratos)
- Cualquier queso (<5 g de carbohidratos)
- Envoltura de lechuga BLT (<5 g de carbohidratos)
- Jello sin azúcar (0 g de carbohidratos)
- Pudín sin azúcar (<5 g de carbohidratos)

- Carnes – todas ellas (<5g de carbohidratos)
- Aceitunas (<5 g de carbohidratos)
- Verduras (zanahorias/pepino/apio/pimentón) & adereso Ranch (<5 g de carbohidratos)
- Envolturas de Lechuga con Pollo (<5 g de carbohidratos)
- Chips de col Rizada (<5 g de carbohidratos)
- Pepino, cebolla y tomate con vinagre (<5 g de carbohidratos)
- Coliflor –pure de papa o arroz o tostado (<5g carbohidratos)

