

# MERIENDAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS DE NUESTRO PERSONAL CON DT1



## ESTOS TENTEMPIÉS MUY BAJOS EN CARBOHIDRATOS GENERALMENTE NO REQUIEREN INSULINA ANTES DE LAS COMIDAS

- Aguacate
- Tomate o pimiento relleno de atún
- Pimiento con queso crema y condimento de todo bagel
- Apio con 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuets) o queso crema
- Pequeño puñado de nueces no saladas
- 1-2 rebanadas de queso
- 1-2 rebanadas de carne seca (deshidratada)
- Pepino en rodajas con condimento
- Tomates cortados en cubitos con condimento
- Puñado de zanahorias
- Puñado de almendras
- Huevo duro
- Pepinillo en vinagre al eneldo
- Nuggets o tiras de pollo a la parrilla y sin empanar
- Queso cottage
- Fiambre (embutido) envuelto en lechuga con mostaza
- Rebanadas de fiambre (embutido) y queso sobre un pepino con mostaza
- Col picada con ensalada de atún o huevo
- Verduras de hoja verde o lechuga con tomates y pepino
- 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuets) u otra mantequilla de nueces/semillas sin azúcar
- 1-2 rebanadas de salami con 1 cucharada de queso crema
- 1 taza de jícama cruda en rodajas
- Judías verdes cocidas o crudas
- Pimientos cocidos o crudos
- Café negro
- Bebidas de energía sin calorías y otras bebidas sin calorías
- Bebidas de frutas en polvo sin calorías
- Agua
- Té sin endulzar