

**Anexo III**

Este menú es una propuesta para contribuir y apoyar al segmento diabético ya que es bajo en calorías, grasas, colesterol, azúcares, etc. El tamaño de la porción es de 100 gramos. Elija sus platillos de tal manera que la cantidad de calorías consumidas no exceda el rango de 600 a 900 cal. dependiendo su dieta. Los platillos son preparados con ingredientes recomendables para diabéticos.

ENTRADAS**Ceviche de pescado**

(264 cal, proteínas 22.98g, grasa 14.07g, sodio 101mg).

Brochetas de pollo

(56 cal, proteínas 7 g, grasa 2 g, colesterol 18 mg, sodio 139 mg, hidratos de carbono 3 g)

Aguacate relleno de atún

(373 cal, proteínas 28.9 g, grasa, colesterol 55 g 22 g, sodio 800 mg, , hidratos de carbono 30.5 g)

Tostadas de cazón

(466 cal, proteínas 23.7g, grasa 17.4 g, colesterol 53 mg, hidratos de carbono 54.8 g)

ENSALADAS**Ensalada de huachinango a la parrilla**

(313 cal, proteínas 26 g, grasa 10 g, colesterol 70 mg, sodio 223 mg, hidratos de carbono 30 g)

Ensalada de atún con pimientos

(270 cal, proteínas 17 g, grasa 11 g, colesterol 221 mg, sodio 284 mg, h idratos de carbono 26 g)

Ensalada de huevos rellenos de atún

(129 cal, grasa 9 g, proteínas 7 g, colesterol 180 mg, sodio 109 mg, hidratos de carbono 6 g)

Ensalada de nopales

(181 cal, proteínas 10 g, grasa 7 g, colesterol 10 mg, sodio 354 mg, hidratos de carbono 18 g)

Ensalada mar y tierra

(179 cal, proteínas 23g, grasa 4g, colesterol 48 mg, sodio 237 mg, hidratos de Carbono 14 g)

CALDOS Y SOPAS**Sopa de pescado**

(178 cal, proteínas 14 g, grasa 4 g, colesterol 38 mg, sodio 112 g, hidratos de carbono 20 g).

Chilpachole de pescado

(98 cal., proteínas 9 g, grasa 5 g).

Sopa de verduras

(155 cal, proteínas 3 g, grasa 4 g, sodio 367 mg, hidratos de carb ono 28 g).

Consomé de pollo

(16 cal., proteínas 2 g, grasa 1 g, colesterol 5 mg, sodio 159 mg, hidratos de carbono 1 g).

¡MENÚ ESPECIAL PARA DIABÉTICOS!



PESCADOS: RÓBALO

A la plancha (226 cal, proteínas 23 g, grasa 18 g, hidratos de carbono 4g).

Zarandeado (291 cal, proteínas 16.6g, grasa 6.4g sodio 63 mg, hidratos de carbono 28.2 g.)

Al ajillo con champiñones (330 cal, proteínas 2 g, grasa 26 g, hidratos de carbono 4 g).

A la veracruzana (240 cal, proteínas 20 g, grasa 12 g, hidratos de carbono 6 g).

Con zanahoria (228 cal, proteínas 9 g, grasa 5.9 g, sodio 307 mg, hidratos de carbono 4.3 g)

ESPECIALIDADES

Pulpos en salsa de tomate

(287 cal, proteínas 9 g, grasa 5.9 g, sodio 115 mg, hidratos de carbono 10.6 g.)

Róbalo al cilantro

(284 cal, proteínas 9.6 g, grasa 10.6 g, sodio 22 mg, hidratos de carbono 9.7 g)

Huachinango en salsa de perejil

(290 cal, proteínas 28 g, grasa 5 g, sodio 173 mg, colesterol 75 mg, hidratos de carbono 34 g).

CARNES

Pollo a la plancha (240 cal, proteínas 21 g, grasa 18 g, hidratos de carbono 18 g).

Arrachera (258 cal, proteínas 16.6 g, grasa 28 g Sodio 40 mg, hidratos de carbono 10.55 g)

Tampiqueña (203.5 cal, proteínas 90.6 g, grasa 17.3g, sodio 18 mg, hidratos de carbono 10.55 g).

POSTRES

Pastel selva negra (155 cal, hidratos de carbono 32 g, azúcar 17 g.)

Brocheta de frutas (184 cal, hidratos de carbono 47 g, azúcar 34 g.)

Fresas con yogurt (82 cal, proteínas 4.1 g, grasa 3.7 g, sodio 47 mg, colesterol 13 g, hidratos de carbono 5.4 g)

BEBIDAS

Aguas frescas sin azúcar

Jamaica, limón, piña, toronja, fresa y guayaba.

Refrescos light

(5 cal, sodio 172 mg, hidratos de carbono 0.5 g)

Té frío

(hidratos de carbono 0.6 g, sodio 2.7 mg)

Cerveza light

(110 cal, hidratos de carbono 6.6 g)

Agua mineral

(3 cal, hidratos de carbono 0.5 g, sodio 504 mg)

Café americano

(5 cal, proteínas 0.3 g, hidratos de carbono 0.9 g, sodio 5.4 g)

Elija sus platillos de tal manera que la cantidad de calorías consumidas no exceda el rango de 600 a 900 cal. dependiendo su dieta. Los platillos son preparados con ingredientes recomendables para diabéticos.