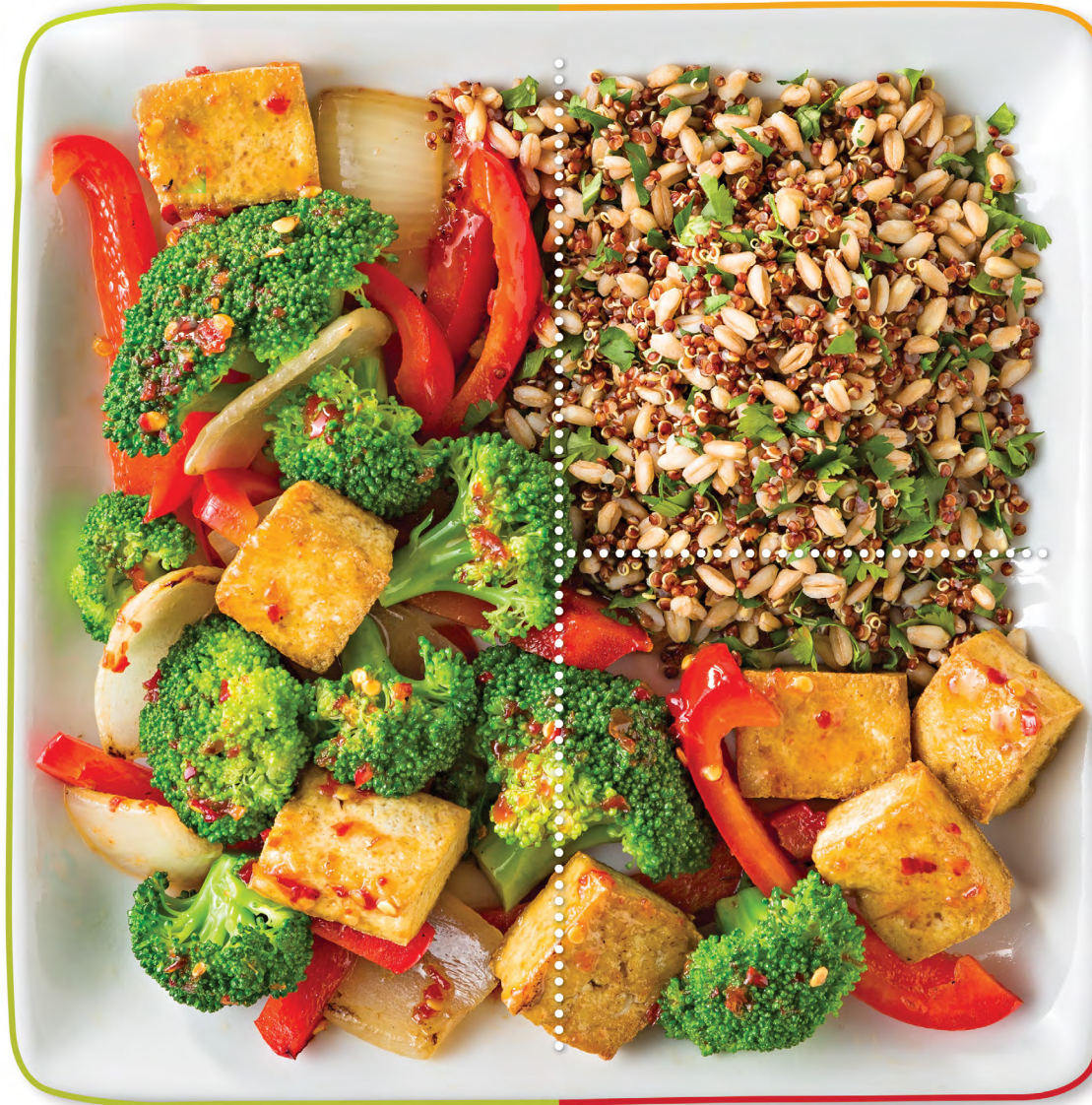


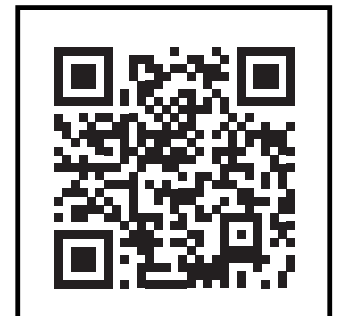
Planifique sus raciones



Agua o bebidas sin calorías

En este plato, la proteína se mezcla con las verduras sin almidón y lleva un salteado de brócoli, pimiento, cebolla y tofu, y una ensalada de farro

Busque más recursos.



diabetes.org/espanol



Utilice un plato de 9 pulgadas para servir raciones inteligentes.

Este mantel individual ha sido reformateado a partir de su diseño original. La financiación de este rediseño ha sido posible gracias a una subvención educativa restringida de Abbott Diabetes Care. Si desea más manteles individuales, visite ShopDiabetes.org.