

SERIE DE RECETAS · POST 1

3 ideas de tupper equilibradas para llevar el control de la diabetes fuera de casa

Tres propuestas prácticas y veraniegas, con fibra, proteína y grasas saludables.

● 3 recetas

● Tupper familiar

● Idea para verano

Comer fuera de casa cuando hay diabetes en la familia puede ser más sencillo si el tupper combina verduras, proteína, hidratos de calidad, grasas saludables y fibra. Las cantidades son orientativas y se deben adaptar a cada persona.

1



Quinoa tranquila con pollo a la plancha y brócoli al vapor

✓ Por qué funciona

La fibra de la quinoa y el brócoli, junto con la proteína del pollo, favorece una absorción más lenta de la glucosa y una mayor sensación de saciedad.

Ingredientes

- 150 g quinoa cocida
- 120 g pechuga de pollo
- 150 g brócoli al vapor
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- limón, pimienta, ajo en polvo y perejil

Aporte nutricional aprox. por ración

Energía:	510 kcal
Hidratos:	43 g
Azúcares:	4 g
Proteínas:	46 g
Grasas:	18 g
Fibra:	9 g
Sodio:	190 mg

2



Garbanzos de nevera con atún y huevo duro

✓ Por qué funciona

Una opción de bajo índice glucémico que combina legumbres y proteínas de alta calidad para ayudar a mantener niveles más estables durante la tarde.

Ingredientes

- 160 g garbanzos cocidos
- 80 g atún al natural
- 1 huevo duro
- 100 g tomate
- 80 g pepino
- 70 g pimienta
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- vinagre, perejil, pimienta y comino

Aporte nutricional aprox. por ración

Energía:	575 kcal
Hidratos:	51 g
Azúcares:	10 g
Proteínas:	39 g
Grasas:	22 g
Fibra:	15 g
Sodio:	520 mg

3



Arroz integral de verano con salmón y verduras asadas

✓ Por qué funciona

Las grasas saludables del salmón y la fibra del arroz integral y las verduras ayudan a suavizar la respuesta metabólica y a completar un plato saciante.

Ingredientes

- 150 g arroz integral cocido
- 120 g salmón cocinado
- 180 g verduras asadas variadas
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- limón, eneldo o perejil, pimienta y pimentón dulce

Aporte nutricional aprox. por ración

Energía:	575 kcal
Hidratos:	49 g
Azúcares:	8 g
Proteínas:	33 g
Grasas:	28 g
Fibra:	7 g
Sodio:	150 mg



Consejo práctico:

mantén el tupper refrigerado y transpórtalo en bolsa isotérmica, especialmente en verano.

Nota: adapta las raciones a tus necesidades y consulta con tu profesional sanitario si necesitas una pauta personalizada.