

DIABETIC Grocery list

LOW-FAT & LEAN

MEATS

- Salmon
- Other fish
- Poultry
- Low-fat** lunch meat
- Lean** beef
- Lean** pork

 Eat fish twice a week!

WHOLE GRAIN

BREAD/GRAINS

- Brown/Wild rice
- Whole wheat pasta
- Whole wheat bread
- Oatmeal
- Crackers
-

LOW-FAT & FAT FREE


DAIRY

- Milk
- Soy milk
- Cheese
- Cottage cheese
- Butter/Margarine
- Eggs
- Yogurt
-

FRUITS/ VEGETABLES

- Apples
- Bananas
- Oranges
- Pineapple
- Berries
- Melons
- Asparagus
- Broccoli/Cauliflower
- Cucumbers
- Sweet potatoes
- Onions
- Squash
- Tomatoes
- Peppers
- Greens: chard, kale, cabbage, spinach, turnip, collard and mustard greens
- Garlic
- Herbs
- Beans

BEVERAGES

- Water  Drink a lot of this!
- Coffee
- Tea
- Sugar-free** Lemonade
- Sugar-free** Seltzers
- Vegetable juice

SNACKS/TREATS

- Nuts
- Graham crackers
- Sugar-free** jello
- Sugar-free** pudding
- Sugar-free** ice cream

CONDIMENTS

- Vinegar
- Lemon juice
- Mustard
- Ketchup
- Olive or Canola oil
- Salad dressing (*low calorie*)
- Sugar-free** spices
- Hot sauce
- Salsa

LOW-SODIUM

CANS/JARS

- Canned vegetables
- Fruit (*in its own juices*)
- Tuna (*in water, not oil*)
- Sardines
- Chicken
- Turkey
- Broth



Always drain and rinse canned foods to reduce their sodium/sugar content. This helps even if low sodium/sugar options are not available.

Lista de la compra DIABÉTICO

BAJO EN GRASA Y MAGRO

CARNES

- Salmón
- Otros peces
- Pollo
- Jamon **bajo en grasa**
- Carne - **grasa reducida**
- Carne de cerdo - **grasa reducida**



Come pescado dos veces por semana.

GRANO INTEGRAL

PAN/CEREALES

- Arroz integral o salvaje
- Pasta integral
- Pan integral
- Avena
- Galletas saladas
-

BAJO EN GRASAS Y LIBRE DE GRASAS


LÁCTEOS

- Leche
- Leche de soja
- Queso
- Requesón
- Mantequilla/Margarina
- Huevos
- Yogur
-

FRUTAS/ VERDURAS

- Manzanas
- Plátanos
- Naranjas
- Piña
- Bayas
- Melones
- Espárragos
- Brócoli/Coliflor
- Pepinos
- Camote
- Cebollas
- Calabaza
- Tomates
- Pimientos
- Verdes: acelgas, col rizada, repollo, espinacas, nabo, col y hojas de mostaza
- Ajo
- Hierbas
- Frijoles

BEBIDAS

- Agua 
- Café
- Té
- Limonada **sin azúcar**
- Agua con gas **sin azúcar**
- Jugo de verduras

Tome mucha agua!

APERITIVOS/ GOLOSINAS

- Nueces
- Galletas graham
- Gelatina sin azúcar
- Pudín sin azúcar
- Helado sin azúcar

CONDIMENTOS

- Vinagre
- Jugo de limon
- Mostaza
- Salsa de tomate
- Aceite de oliva o canola
- Aderezo para ensaladas (**bajo en calorías**)
- Especias **sin azúcar**
- Salsa picante
- Salsa

BAJO EN SODIO

LATAS/TARROS

- Vegetales enlatados
- Fruta (*en su propio jugo*)
- Atún (*en agua, no en aceite*)
- Sardinas
- Pollo
- Pavo
- Caldo



Siempre escurra y enjuague los alimentos enlatados para reducir su contenido de sodio/azúcar. Esto ayuda incluso si no hay opciones bajas en sodio/azúcar disponibles.