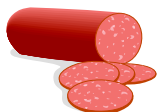


# Proteínas ~ En porciones pequeñas no suben la glucosa (Azúcar)

(805) 682-7638 x214

## Coma Menos ~ Proteínas Altas en Grasa, Colesterol y Calorías



Salami



Chorizo y  
Perro Caliente  
Regular



Tocino



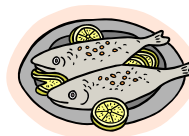
Cacique Queso, Asadero,  
Manchego, Añejo, Mexicano,  
Paneta y Oaxaca, Cheddar,  
Jack, Swiss/Suizo



Mariscos  
(Altos en colesterol  
y bajos en calorías)



Carne de Res  
Molida, Costillas,  
"Prime"



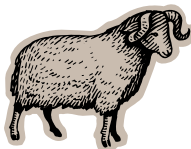
Pescado Frito



## Coma de Vez en Cuando ~ Proteínas Moderadas en Grasa



De Grasa Reducida: Cacique  
Queso, Ranchero, Fresco,  
Mexicano, Oaxaca, Mozza-  
rella, Ricotta de grasa re-  
ducida, Parmesano rallado,  
Feta



Cordero  
Asado,  
Chuleta,  
Pierna



Pollo y Pavo carne  
oscura, con pellejo



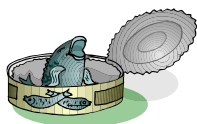
Jamón  
Fresco



## Coma a Menudo ~ Proteínas Bajas en Grasa



Pollo y Pavo sin pellejo  
y carne blanca



Atún en  
agua



Pescado NO frito  
Trucha, Salmón y Bagre



Venado



Clara del huevo o  
sustitutos



Queso "Cottage"  
Bajo en Grasa



Jamón  
Canadiense



Conejo



Pato