

Variedades de Vegetales sin Almidón

Vegetales sin almidón (1 variedad = ½ vegetales cocidos o 1 taza vegetales crudos y contiene 5 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasa y 25 calorías)

Alcachofa

Corazones de alcachofa

Esparrago

Habichuelas (judías, vainitas, Italianas)

Germinado de frejol

Remolacha

Brócoli

Coles de Bruselas

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Apio

Pepino

Berenjena

Cebolla verde o cebolleta

Verduras de hoja (berza, col rizada, mostaza parda, nabo)

Colirrábano



Ajo puerro

Vegetales mixtos (sin maíz, alverjas o pasta)

Champiñones

Quimbombó

Cebollas

Vainas

Pimientos (toda variedad)

Rábano

Verduras de hoja para ensalada (endivia, escarola, lechuga, lechuga romana, espinaca)

Nonstarchy Vegetable Choices

Nonstarchy Vegetables (One choice = ½ cup cooked vegetables or 1 cup raw vegetables and contains 5 grams of carbohydrate, 0 grams of fat, 25 calories)

Artichoke

Artichoke hearts

Asparagus

Beans (green, wax, Italian)

Bean sprouts

Beets

Broccoli

Brussels sprouts

Cabbage

Carrots

Cauliflower

Celery

Cucumber

Eggplant

Green onions or scallions

Greens (collard, kale, mustard, turnip)

Kohlrabi



Leeks

Mixed vegetables (without corn, peas, or pasta)

Mushrooms

Okra

Onions

Pea pods

Peppers (all varieties)

Radishes

Salad greens (endive, escarole, lettuce, romaine, spinach)