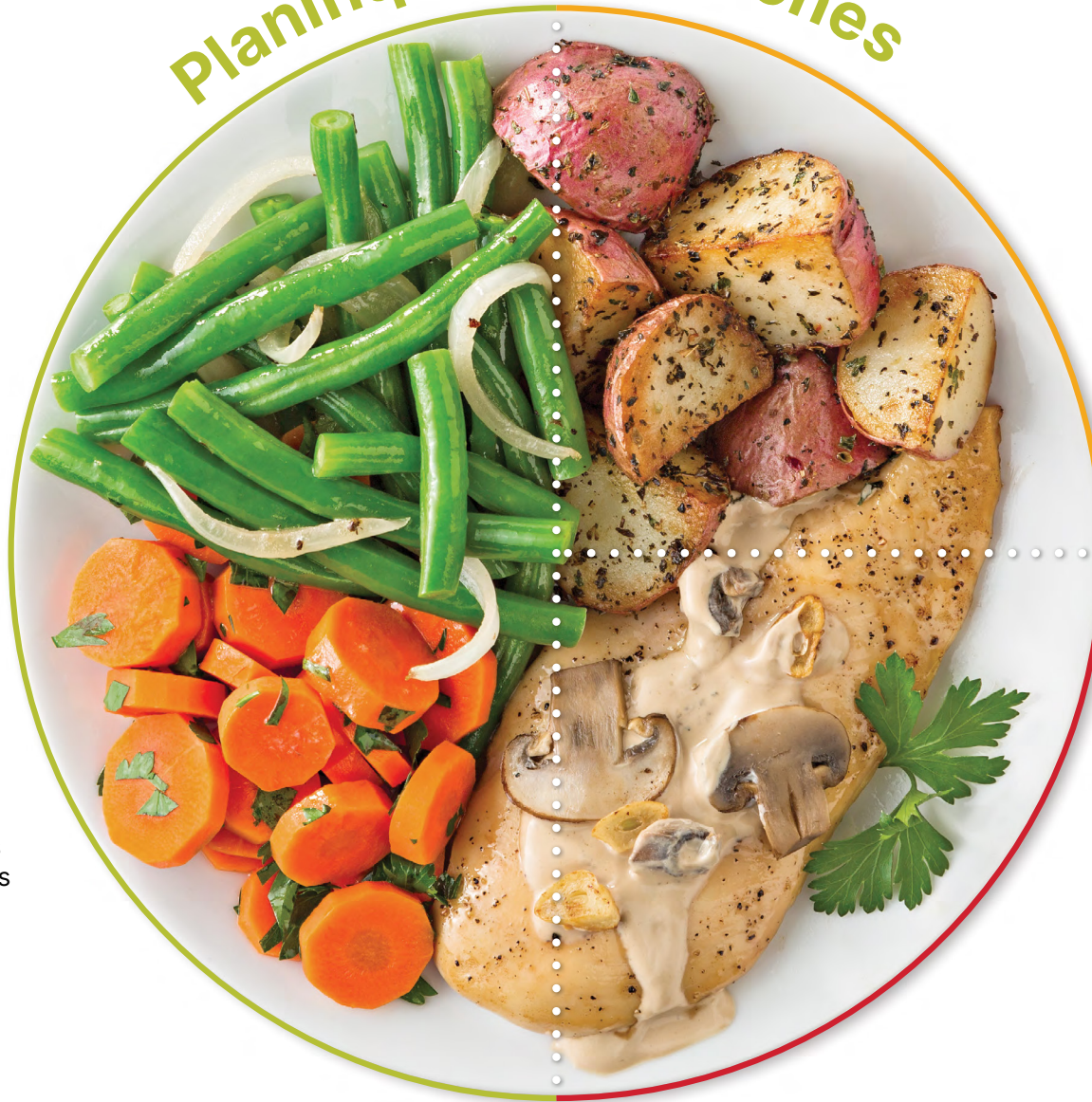


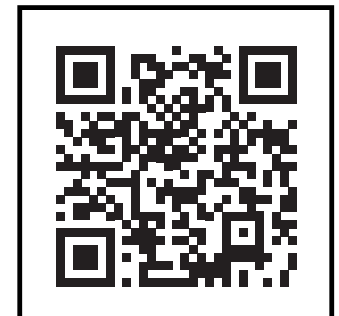
# Planifique sus raciones



Agua o bebidas sin calorías

Este plato lleva judías verdes y zanahorias cocidas, patatas asadas y pollo al horno.

Busque más recursos.



[diabetes.org/espanol](https://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](https://ShopDiabetes.org).*