



El lupus y la alimentación: ¿Por qué no tengo hambre?

Producto alimenticio	Cantidad (cada opción tiene aproximadamente 200 calorías)	Cómo usar
Huevos	1 taza de huevo cocido picado 2 ½ huevos enteros	Agregue los huevos cocidos picados a ensaladas y aderezos, verduras y guisos. Bata los huevos crudos en puré de papas, batatas, purés de verduras y salsas. Asegúrese de cocinar estos platos después de agregar los huevos. Agregue huevos crudos adicionales a quiches, panqueques o tostadas francesas. Asegúrese de cocinarlos bien después de agregar los huevos.
Nueces y mantequillas de nueces	¼ taza de nueces 2 cucharadas de mantequilla de maní	Coma las nueces como un refrigerio.

Refrigerio