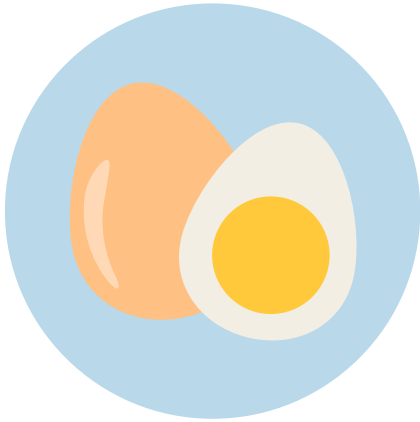


Foods for Type 2 Diabetes

Foods that can help manage type 2 diabetes



Eggs

High in protein, decreases inflammation, can help with insulin sensitivity, can help reduce risk of heart disease



Squash

Rich in soluble fiber, great source of antioxidants, super versatile, may help reduce insulin levels



Strawberries

Rich in soluble fiber, excellent source of antioxidants, high in vitamin C, may help regulate blood sugar



Nuts

High in fiber, low in carbohydrates, can help reduce inflammation, may help lower blood sugar levels



Cinnamon

Can help lower blood sugar levels and improve insulin sensitivity, powerful antioxidant



Greek Yogurt

Can help improve blood sugar control, high in calcium, good source of protein



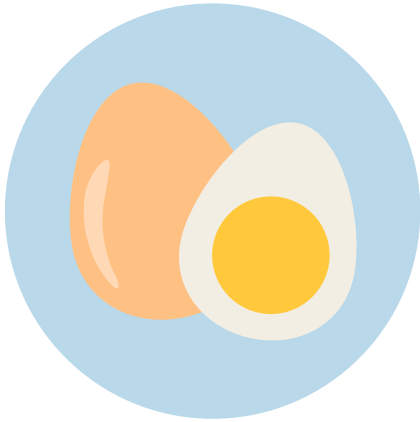
Scan for more recipes and tips
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Alimentos para Diabetes Tipo 2

Alimentos que pueden ayudar a controlar la diabetes tipo 2



Huevos

Alto en proteínas, disminuye la inflamación, puede ayudar con la sensibilidad a la insulina, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón



Calabaza

Rico en fibra soluble, gran fuente de antioxidantes, súper versátil, puede ayudar a reducir los niveles de insulina



Fresas

Rica en fibra soluble, excelente fuente de antioxidantes, alta en vitamina C, puede ayudar a regular el azúcar en la sangre



Nueces

Altas en fibra, bajas en carbohidratos, pueden ayudar a reducir la inflamación, pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre



Canela

Puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina, poderoso antioxidante



Yogur griego

Puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre, alto contenido de calcio, buena fuente de proteína



Escanee el código para más recetas y consejos
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY