

para planificar comidas

Verduras sin almidón

VEGETALES
PROTEÍNAS
ANIMALES

VEGETALES

Hojas verdes
Colinabo
Puerro
Lechuga
Hongos
Quimbombó
Cebolla
Pimientos
Espinaca
Calabaza
amarilla
Tomate
Salsa de
tomate
Nabo
Zucchini

Alcachofas

Espárragos

Judías verdes

Remolacha

Brócoli

Coles de Bruselas

Repollo

Zanahoria

Coliflor

Pepino

Berenjena



Frijoles
Lentejas
Nueces
Semillas
Tofu
Tempeh

ANIMALES

Sustitutos
de la carne

Pescado

Mariscos

Huevos

Lácteos

descremados

Carne de ave sin
piel

Carnes Magras



VERDURAS CON ALMIDÓN

Batatas
Patatas
Maíz

Pastinacas

Guisantes
verdes

Plátanos

Calabaza de
invierno

VERDURAS
CON
ALMIDÓN

CEREALES

Farro
Quinoa
Cebada
Freekeh
Bulgur
Avena
Cereales
Trigo
Sarraceno

Arroz
Pan
Tortilla
Cuscús
Pasta

CEREALES

ALMIDONES

AGUA

FRUTA
entera



GRASAS



Aguacate • Frutos secos • Semillas • Aceite de oliva