

para planificar comidas

## Verduras sin almidón

## VEGETALES PROTEÍNAS ANIMALES

### VEGETALES

Frijoles  
Lentejas  
Nueces  
Semillas  
Tofu  
Tempeh

Sustitutos de la carne

Pescado  
Mariscos  
Huevos  
Lácteos

descremados  
Carne de ave sin piel  
Carnes Magras

### ANIMALES

### 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

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

FRUTA entera

GRASAS saludables

AGUA

Aguacate • Frutos secos • Semillas • Aceite de oliva