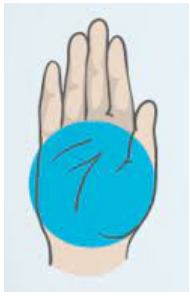
UNA COMIDA SALUDABLE

Porciones por comida *(las necesidades individuales pueden variar)*

PROTEINA
20-30g



Preferido organico:
- Huevos (2 = 12g)
- Pollo (3oz = 20g)
- Pescado (3oz=20g)
- Carne de res (3oz = 20g)
- Embutidos (3oz = 20g)
- Colágeno (varía)
- Proteína en polvo (varía)

- Frijoles/legumbres (1c = ~15g)
- Tofu o tempeh (3 oz = ~ 16 g)
- Edamame (3oz = 10g)
- Queso Cottage (3/4c = ~ 18g)
- Queso duro (1oz = ~ 7g)
- Yogur griego, natural (3/4c = ~16g)
- Quinoa (1c = ~ 8g)

+

VERDURA
1/2-1 taza

Lechuga romana
Champiñones
Alcachofa
Apio
Calabaza de verano
Calabacín

Coles de Bruselas
Cebollas
Ajo
Puerros
Cebollín
Chalotes

Rúcula
Espinaca
Berza
Verduras mixtas
Acelga
Repollo

Brócoli
Espárragos
Coliflor
Rábano
Hierbas
Especias

+

CARBS
(fruta & almidon)
1/2-1 taza

Frutas enteras
Frijoles/lentejas/legumbres
Quinoa
Millet
Arroz integral o blanco
Avena sin azúcar

Pasta integral
Pasta de garbanzos
Pan de grano entero
Maíz en la mazorca
Plátanos
Yuca

Camote
Zanahorias
Remolachas
Papas

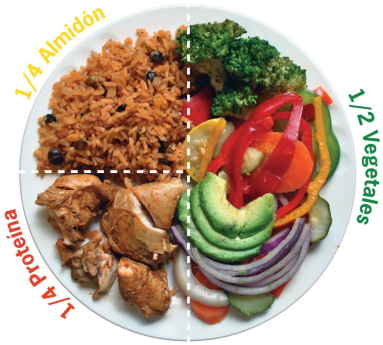
+

GRASA SALUDABLE
puede variar

Aceite de oliva virgen extra
Aceite de aguacate (para cocinar)
Aceite de coco (para cocinar)
Mantequilla de nueces

Nueces y semillas
Aguacate
Olivos
Coco

¡RECUERDA!



- Evite los aceites refinados como: canola, soya, Mazola, margarina
- Reduce los alimentos procesados, la comida rápida, las harinas blancas y los azúcares añadidos.
- Come 3 comidas y 1-2 entrecomidas saludables al día. No te saltes las comidas o picotiar.
- Prioriza comidas denbso en nutrientes como plantas y proteina.
- Sintonízate cuando tu cuerpo tenga hambre y esté satisfecho.