











## VERDURAS

Lechuga, Escarola  
Radichio, Radicheta  
Repollo, Rúcula  
Kale, Espinaca  
Endivia, Hinojo  
Hojas de remolacha  
Apio, Cebolla  
Cebolla de verdeo  
Puerro, Pepino  
Rabanitos, Palmitos  
Berenjenas, Zapallitos  
Zuchini, Espárragos  
Brócoli, Coliflor  
Repollitos de Bruselas  
Chauchas, Zanahoria  
Remolacha, Zapallo  
Calabaza, Tomate  
Morrón, Alcaucil  
Champiñones  
Brotes (ej. soja)



## PROTEÍNA

Carne de vaca  
Pollo  
Pescado  
Cerdo magro  
Huevo  
Queso magro

## GRASAS

1 cucharada tipo de postre de aceite  
(maíz, girasol, oliva)  
1/2 palta chica  
6 aceitunas medianas  
2 cucharadas de semillas de  
girasol, sésamo o lino



## HIDRATOS DE CARBONO (ALMIDONES)

Legumbres: lentejas  
arvejas, porotos  
garbanzos, milanesa  
de soja, hamburguesas  
de lentejas  
Papa, batata, choclo  
mandioca  
Arroz, pastas  
cebada, mijo  
quinoa

