

# LISTA DE ALIMENTOS

## VERDURA

1 pz Jitomate	½ tz Flor de calabaza	2/3 pz Chil poblano
1 tz Tomate Cherry	½ tz Brócoli cocido	¾ tz Coliflor
1 tz Col/Kale	½ tz Champiñón	½ tz Hongos (portobello)
1 pz Pimiento	½ tz Ejotes	½ tz de Germen brócoli/rábano
½ tz Zanahoria	1 ½ tz Apio	¾ tz Berenjena
½ tz Acelga cocida	1 pz Alcachofa	¼ tz Betabel cocido
1 pz Calabaza	½ pz Chayote	½ tz Chícharo
6 pz Espárragos	½ tz Espinacas.	½ tz Jícama
3 tz Lechuga	1 tz Nopal o 2 pencas	1 ¼ tz Pepino
1 tz Rábano crudo	5 pz Tomate verde	

## FRUTA

1 tz de Frutos Rojos	3 pz Ciruela	1 tz de Uvas
2 pz Durazno	3 pz Guayaba	1 ½ pz Kiwi
12 pz de Lichis	2 pz Mandarina	½ pz Mango
1 pz Manzana	2 pz Naranja	1 tz Papaya
½ pz Plátano	1 tz Sandía	1 pz Toronja
½ pz Pera	½ pz Plátano	¾ tz Piña
1 tz Melón	2 pz Tuna/Xoconostle	

## Cereales

¼ tz Amaranto	¼ tz Avena cruda	3 galletas de arroz (OKKO)
1/3 pz Camote	½ tz Elote (natural)	¼ taza de semilla de maíz
½ pz Papa cocida	1 pz Tortilla de maíz	1 reb. de pan de masa madre
¼ tz de arroz	½ tz quinoa/arroz salvaje	3 pz de tortillas delgaditas

## Leguminosas

½ tz Frijoles	½ tz de Edamame	½ tz Garbanzos
½ tz Lentejas		

## Productos de origen animal (POA)

½ Scoop de proteína	1 pz de huevo	40g Pescado
30g Atún/Salmón	10 pz Camarón chico	5 pz Camarón mediano
30g Pulpo/sardinas	30g de pollo	2 rebanadas de jamón
30g Carne roja	30g de Queso fresco	2 cd de requesón/cottage

## Grasa

1 cd Aceite oliva/coco/aguacate	4 cd de Semilla: ajonjolí, girasol, chía, linaza
10 pz de Almendras	3 pz de Nuez
15 mitades de Nuez de la india	18 pz de Pistache 15 pz de Cacahuete
8 pz de aceituna Verde	1 cd Coco rallado 9 pz Avellana
2 rebanaditas de aguacate	1 ½ cd de Semilla de calabaza
1 tz de leche coco/almendra	1 cd de crema de cacahuete/Almendra



## OTROS NOMBRES DEL AZÚCAR

1. Almidón
2. Azúcar de mesa
3. Azúcar de caña
4. Azúcar glass
5. Azúcar invertida
6. Azúcar morena o mascabado
7. Caramelo
8. Cristales de caña
9. Concentrado de jugo de fruta
10. Dextrosa
11. Endulzante de maíz
12. Fructosa
13. Fructosa cristalina
14. Glucosa
15. Galactosa
16. Jarabe
17. Jarabe de caña
18. Jarabe de maíz
19. Jarabe de maíz de alta fructosa.
20. Jarabe de malta
21. Jarabe de maple
22. Jugo de caña evaporados
23. Jugo de caña orgánico
24. Lactosa
25. Maltodextrina
26. Maltosa
27. Melaza
28. Miel
29. Néctar de agave
30. Sacarosa
31. Sucralosa

¡No te confundas!

Si cuando en la lista de ingredientes de algún producto no encuentras “azúcar”,

esto no quiere decir que ese producto no la contenga.

El azúcar puede estar escondida en alguno de estos productos bajo cualquiera de estos 31 nombres diferentes.