

Verduras	Porción	Frutas	Porción	Carbs Complejos	Porción	Leguminosas	Porción
Apio crudo	1 ½ taza	Arándano fresco	1 ½ taza	Amaranto tostado	¼ taza (16gr)	Garbanzo cocido	½ taza(82 gr)
Salsa de chile	½ taza	Granada	1 pieza	Palomitas sin grasa	2 ½ tazas	Hummus	5 cdas
Betabel crudo	¼ pieza	Blueberries	¾ taza	Arroz cocido	¼ taza (47gr)	Chícharo	½ taza(100gr)
Berenjena cocida	1 taza	Ciruela criolla	3 piezas	Avena cocida	¾ taza(164gr)	Frijol cocido	½ taza(86 gr)
Brócoli crudo	1 taza	Ciruela negra	½ pieza	Avena en hojuelas	½ taza (20gr)	Lenteja cocida	½ taza(100gr)
Brócoli cocido	½ taza	Ciruela pasa	7 piezas	Barra special k	1 pieza	Soya cocida	1/3taza(57gr)
Calabacita alargada	1 pieza	Durazno	2 piezas	Barra stila	1 pieza	Haba seca cruda	¼ taza(38 gr)
Cebolla cocida	¼ taza	Dátil	2 piezas	Camote cocido	1/3taza(70gr)	Alubia cocida	½ taza(90 gr)
Cebolla cruda	½ taza	Frambuesa	1 taza	Saladitas	1 paquete	Grasas c/ proteína	Porción
Chayote cocido	½ taza	Fresa rebanada	1 taza	Espagueti	1/3taza(50gr)	Almendra	10 piezas
Champiñón crudo	1 taza	Fruta mixta picada	1 taza	Galleta maría	5 piezas	Cacahuete	15 piezas
Chile poblano	½ pieza	Guayaba	3 piezas	Galleta habanera	4 piezas	Cacahuete J	15 piezas
Chile habanero	6 piezas	Kiwi	1 ½ pieza	Granola	3cda (18 gr)	Piñón	1 cda
Chile jalapeño	5 piezas	Mandarina	2 piezas	Quínoa	1/3taza(20gr)	Avellana	9 piezas
Colecitas de Bruselas	3 piezas	Mango ataúlfo	½ pieza	Pasta	½taza(60 gr)	Crema de maní	1 cda
Coliflor cocida	1 taza	Mango petacón	½ pieza	Pan cero cero	1 pieza	Nuez	3 piezas
Repollo	2 tazas	Manzana roja	1 pieza	Pan tostado integral	1 pieza	Semilla de girasol	4 cdas
Ejotes cocidos	½ taza	Manzana verde	½ pieza	Pan integral	1 pieza	Pepita tostada	1 cda
Espárragos	5 piezas	Melón picado	1 taza	Papa cocida	½ pieza (70 gr)	Pistache	15 piezas
Espinaca cruda	2 tazas	Moras	¾ taza	Taifelds SUPER COOKIES	1 pieza	Azúcar sin grasa	Porción
Jícama picada	½ taza	Naranja	2 piezas	Salmas	1 Paquete	Gelatina	1/3 taza
Jitomate bola	1 pieza	Nectarina	1 pieza	Tortilla de nopal	3piezas(70gr)	Miel de maple	2 cdtas
Jitomate cereza	4 piezas	Papaya picada	1 taza	Tostada horneada maiz	2 piezas(20gr)	Oblea de cajeta	1 pza(Chica)
Jitomate guaje	2 piezas	Pera picada	1 taza	Tortilla de maíz	1 pieza(30gr)	Mermelada	1 cda
Lechuga	3 tazas	Plátano	½pieza(80gr)	Alimentos libres	Porción	Miel de abeja	2 cdtas
Nopal cocido	1 taza	Piña	1 reb.	Belight	1 taza	Piloncillo rallado	1 cda
Pepino	1 taza	Sandia picada	1 taza	Agua mineral	1 taza	Cacao 100% natural	1 cda
Pimientos (chico)	1 pieza	Toronja	1 pieza	Ajo en polvo	1 ½ cda	Aceites y grasas	Porción
Verdura mixta cruda	1 taza	Tuna	2 piezas	Café en polvo	½ cda	Aceite de oliva	1cda (5ml)
Verdura mixta cocida	½ taza	Uva roja	1 taza	Café negro	1 taza	Aceite de canola	1cda (5ml)
Zanahoria mini	4 piezas	Uva verde	1 taza	Café descafeinado	1 taza	Aceite de coco	1cda (5ml)
Zanahoria cruda	½ taza	Zarzamora	1 taza	Canela	1 cda	Aceite de uva	1cda (5ml)
Alimentos de origen animal	Porción	Leche / Bebida	Porción	Caldos	1 taza	Aceite de soya	1cda (5ml)
Atún	1/3lata(33gr)	DESCREMADA		Chicle sin azúcar	1 pieza	Aceite es spray	5 s/s
Bistec de res	30 gr	Leche alpura light	1 tza(250ml)	Comino	1 cda	Aderezo italiano light	3 cdas
Camarón cocido	5piezas(35gr)	Leche lala light	1 tza(250ml)	Consomé	1/3 pieza	Aderezo cesar	½ cda
Carne molida pavo	30 gr	Leche santa clara desc.	1 tza(250ml)	Consomé en polvo	1 cda	Aderezo ranch	½ cda
Carne molida pollo	30 gr	Yogurt solido light	½ tza(125gr)	Espicias mixtas	1 cda	Aguacate california	1/3 pieza
Carne de cerdo	40 gr	Leche desc. en polvo	4 cdas	Jengibre	1 cda	Aguacate hass	1/3 pieza
Guachinango	30 gr	Yogurt bebible light	1 tza(250ml)	Jengibre en polvo	1 cda	Coco seco rallado	1 ½ cda
Machaca	13 gr	Con más proteína		Limón	½ pieza	Crema light	1cda(15ml)
Clara de huevo	2piezas(70ml)	Leche lala 100 (gris)	1 tza(250ml)	Gelatina sin azúcar	1 taza	Crema acida	2 cdas
Filete de res	30 gr	Alpura PRO	1 tza(250ml)	Manzanilla	1 sobre	Mayonesa light	1 cda
Huevo	1 pieza	SEMIDESCREMADA 2%			1 cda	Guacamole	2 cdas
Jamón de pavo	2 piezas	Leche lala semi	1 tza(250ml)	Sal	1 cda	Queso crema	1cda(5 ml)
Maciza de res	25 gr	Leche jersey semi	1 tza(250ml)	Vainilla	1 cda	Chorizo	15 gr
Pechuga de pollo cocida	30 gr	Leche santa clara semi	1 tza(250ml)	Vinagre	1 cda	Salsa Alfredo	1cda(15ml)
Pechuga molida sin piel	30 gr	Leche foremost 2%	1 tza(250ml)	Café instantáneo	1 cda	Crema p/café	1cda(15ml)
Pechuga de pavo	2 reb.	Bebida VEGETAL					
Pescado blanco cocido	30 gr	Bebida silk sin azúcar	1 tza(250ml)				
Pollo deshebrado	¼ taza	Bebida kirkland SA	1 tza(250ml)				
Pollo cocido sin piel	30 gr	Almendrola	1 tza(250ml)				
Pollo crudo sin piel	40 gr	Alpro	1 tza(250ml)				
Queso cotagge light	3 cdas(50gr)	Ades	1 taza				
Q. mozzarella 0 grasa	28 gr						
Q. fresco	40 gr						
Q. panela	40 gr						
Q. Oaxaca light	30 gr						
Salmon fresco	30 gr						

cda. = cucharada = 15ml
cda. = cucharadita = 5ml
taza. = 240-260 ml
reb. = rebanada

Los alimentos de origen animal se pesan cocidos.