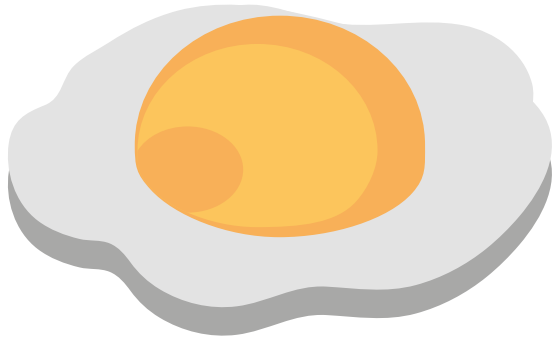
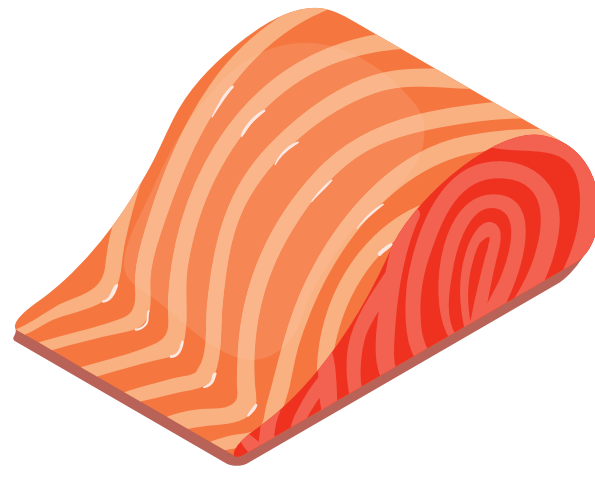


Fuentes de proteínas



Huevos



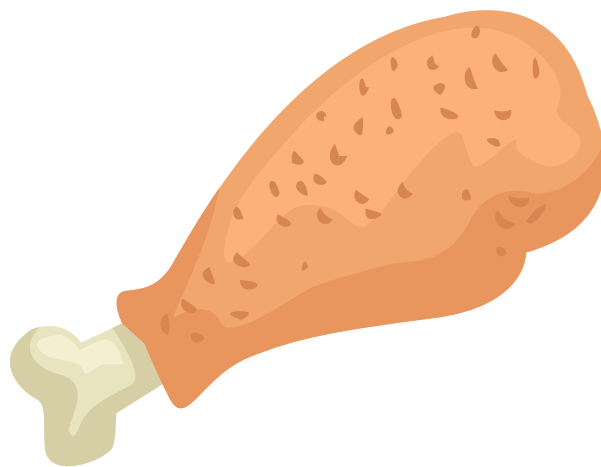
Pescados



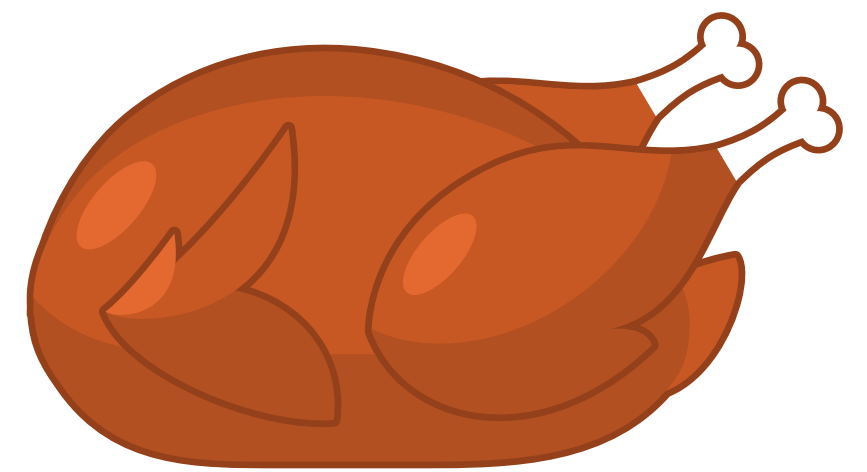
Mariscos



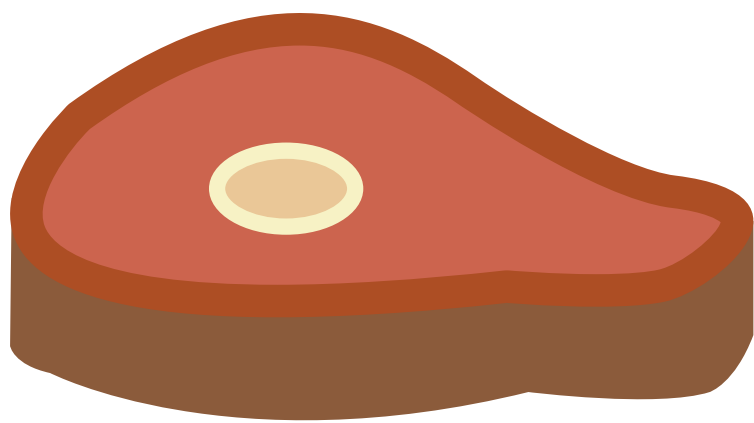
Pollo



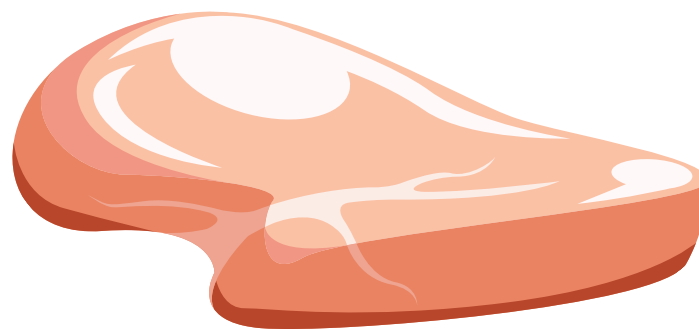
Pato



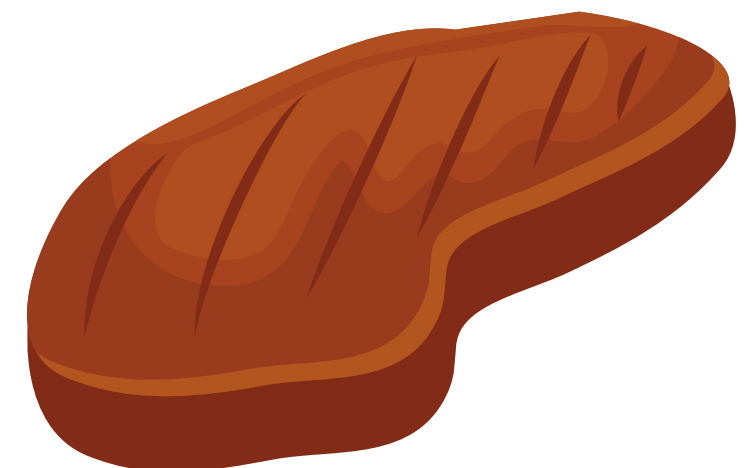
Pavo



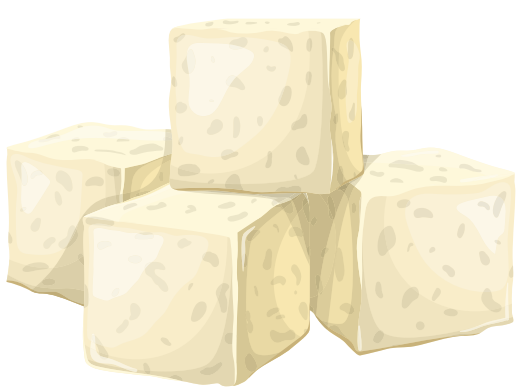
Vacuno/res



Cerdo



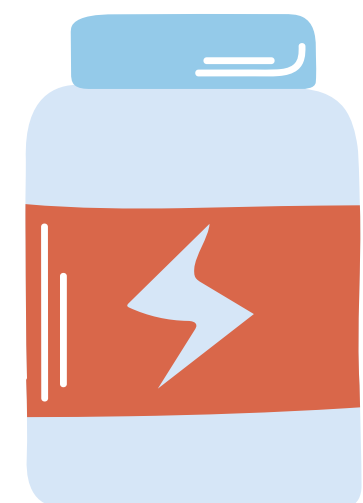
Otras carnes



Tofu



Tempeh



Suplemento

(1 porción = 1 palma)

Fuentes de carbohidratos



Arroz



Maíz



Avena



Pan, bollería y pastas



Quinoa y otros seudocereales



Legumbres



Papas/patatass



Camote/papa dulce/boniato



Otros tubérculos y raíces



Calabazas/zapallos



Frutas



Miel, azúcar, sirpoes

Fuentes de verduras



Lechugas



Hierbas



Otras hojas verdes



Acelgas



Brócoli



Kale/Col rizada



Espárragos



Champiñones



Zapallo italiano/calabacín



Tomate/jitomate



Zanahorias



Pimientos

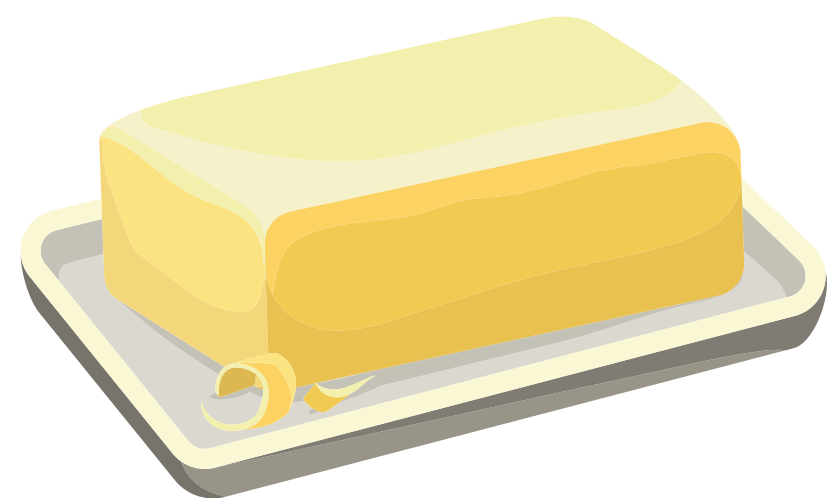
Fuentes de grasas



**Aceite de oliva
extra virgen**



Ghee



Mantequilla



**Manteca de
cerdo/cebo de vaca**



Grasa de pato



**Aceite de coco
extra virgen**



**Crema de
leche/coco**



Queso



Aguacate/palta



Frutos secos



**Mantequilla de
frutos secos**



Semillas