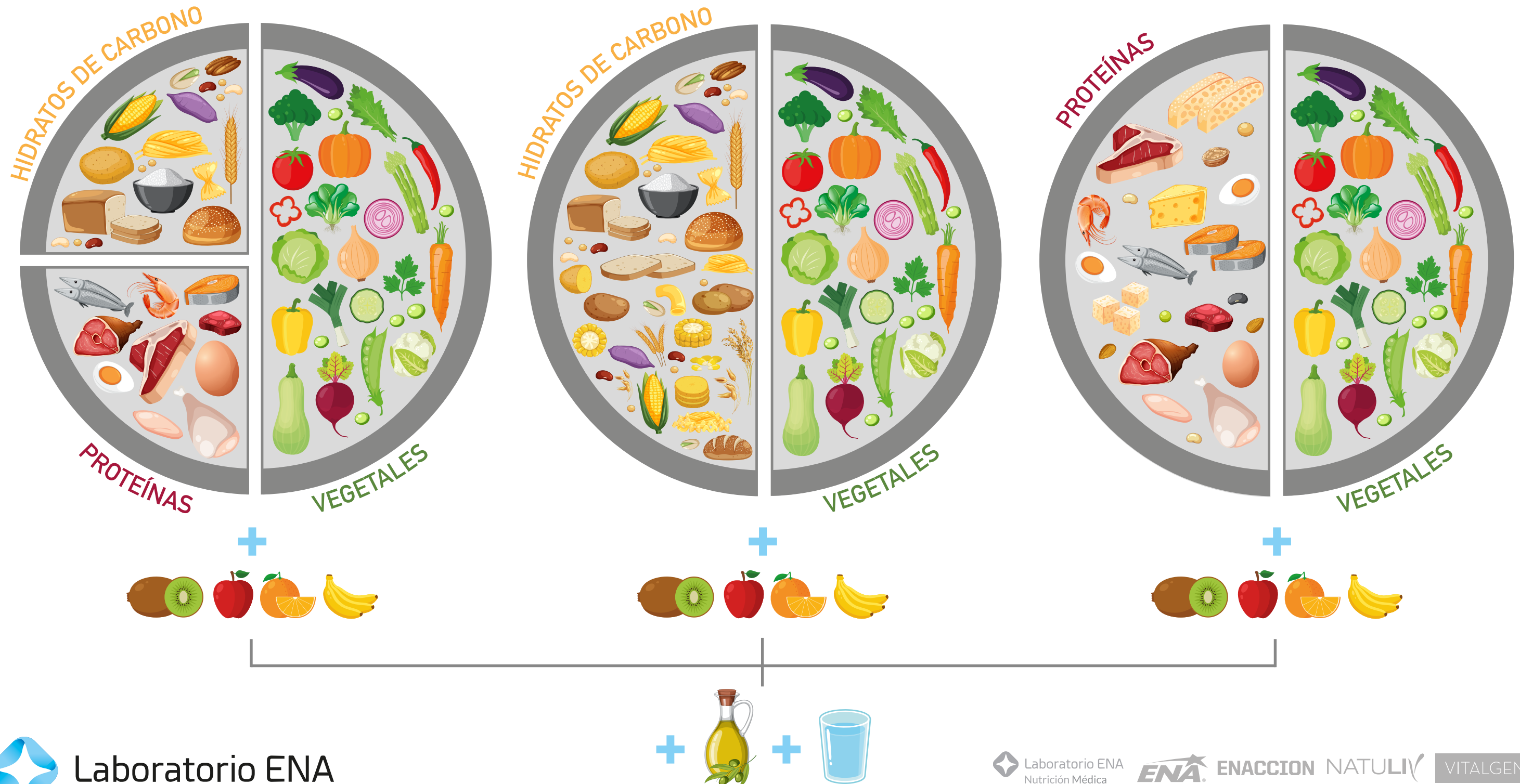


PLAN DE ALIMENTACIÓN

DISTRIBUCIÓN DEL PLATO



GRUPOS DE ALIMENTOS

PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	VEGETALES
Carne de vaca, pollo, pescado, cerdo magro, huevo, queso magro, ricota magra, soja texturizada, tofu, tempeh, seitán.	Legumbres: Lentejas, garbanzos, porotos de todo tipo, arvejas secas, habas. Cereales: Arroz, fideos, pastas, quínoa, trigo burgol, cebada, mijo. Vegetales C: Papa, batata, choclo y mandioca.	Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, escarola, espinaca, esparrago, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zapallito, alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chaucha, haba, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

PORCIÓN DE GRASAS SALUDABLES

Aceite (maíz, girasol, oliva), palta, aceitunas, semillas.