



fit³

Alimentos Amigables

Proteína 15-20 gr. (porción 3 oz., el tamaño de tu palma)

Pechuga de pollo
Pechuga de pavo
Salmón
Carne de res magra
Tofu
Atún
Lomo de cerdo
Requesón (1 taza, bajo en grasa)
Mariscos
Yogur griego (1 taza llana)
Claras de huevo (3)
Leche de vaca/leche de soya
(8 onzas = ½ porción)



Fruta cerca de 75 calorías/porción (Porción **máxima**: 1 taza, el tamaño de tu puño)

Manzana
Bayas (arándanos, moras, etc).
Sandía
Melón
Naranja
Mandarina
Chabacano
Toronja
Cereza
Uva
Kiwi
Mango
Durazno
Pera
Nectarina
Pera
Piña
Plátano
Papaya
Higo
Fruta deshidratada sin azúcar
(1 onza, ¼ de taza)



Verduras cerca de 50 calorías/porción (tamaño **mínimo** de la porción: 1 taza, el tamaño de tu puño)

Alcachofa
Espárrago
Betabel
Brócoli
Col de Bruselas
Repollo
Zanahoria
Coliflor
Apio
Pepino
Berenjena
Ejote
Cebolla
Chile morrón
Calabaza
Rábano
Lechuga romana
Espinaca
Calabacita
Tomate
Zucchini



Carbohidratos Complejos, Granos y Verduras con Almidón

Cerca de 100 calorías/porción (tamaño de la porción: ½ taza cocida)

Camote
Quinoa
Arroz
Avena
Papa
Chícharo
Frijol
Lenteja
Cebada
Trigo sarraceno
Amaranto
Pasta (integral)
Pan (integral) – 1 ó 2 rebanadas
Tortilla (integral) – de 10"

Grasas Saludables Nueces/semillas/queso/grasas

100-150 calorías/porción (¡pesa o mide las porciones!)

Aguacate – ½ fresco **100 cal**
Almendra – 1 onza, 24 nueces **160 cal**
Cacahuete – 1 onza, 39 pzas. **170 cal**
Nuez pecanera – 1 onza, ¼ taza **210 cal**
Nuez – 1 onza, ¼ taza **200 cal**
Semilla de girasol – 1 oz, ¼ taza **190 cal**
Semilla de calabaza – 1 oz, ¼ taza **190 cal**
Semilla de Chía – 1 oz, 1 cucharada **137 cal**
Semilla de lino – 1 onza, 2 cucharadas **150 cal**
Mantequilla de cacahuete, 2 cucharadas **190 cal**
Mantequilla de almendra, 2 cucharadas **190 cal**
Queso (1 onza, Mozzarella, Provolone, Cheddar, Monterey Jack) **115 cal**
Aceite de oliva – 1 cucharada **120 cal**
Aceite de coco – 1 cucharada **120 cal**
Mantequilla – 1 cucharada **102 cal**
Aderezo para ensalada – 2 cucharadas (varía)
Humus – 2 cucharadas **60 cal**
Huevos completos (2) – **140 cal**