

Proteína	
Atún en agua	30 gr
Bistec	25 gr
Calamar	30 gr
Camarón cocido	2 pzas
Came de cerdo	25 gr
Came molida	25 gr
Chorizo de soya o de pavo	¼ taza
Falda de res	25 gr
Filete de pescado	40 gr
Huevo	1 pza
Jaiba	30 gr
Jamón	2 reb
Machaca	15 gr
Medallón de atún	30 gr
Pechuga de pollo	30 gr
Pierna de pollo	25 gr
Pulpo cocido	30 gr
Queso chihuahua	20 gr
Queso cotija en polvo	3 cdas
Queso cottage	3 cdas
Queso fresco - panela	40 gr
Queso Oaxaca o mozzarella	25 gr
Requesón	3 cdas
Salchicha de pavo	1 Pza
Surimi	1 barra
Proteína en polvo	1/3 scoop
Salmón	30 gr
Sardinas	2 piezas
Queso feta	20 gramos

Vegetales	
Porciones diarias recomendadas: libres	
Acelga	1/2 taza
Apio	3/4 taza
Betabel	1/4 pieza
Brócoli cocido	1/2 taza
Calabaza cocida	1/2 taza
Cebolla	1/4 taza
Coliflor	3/4 taza
Champiñón	1/2 taza
Chayote cocido	1/2 taza
Chicharo cocido	1/5 taza
Chile jalapeño	6 piezas
Ejotes cocidos	1/2 taza
Flor de calabaza cocida	1 taza
Jitomate saladet	2 pzas
Jugo de verduras	1/2 taza
Jugo de zanahoria	1/4 taza
Lechuga	2 tazas
Nopal	1 taza
Pimiento morrón	1/2 taza
Puré de tomate	1/4 taza
Tomatillo	5 piezas
Zanahoria cruda	1/2 taza
Nopales	1 taza
Pepino	1 pza
Espinacas	1 taza

Grasas sin proteína	
Aceite de aguacate o coco	1 cdita (5 ml)
Aceite de maíz	1 cdita (5 ml)
Aceite de oliva	1 cdita (5 ml)
Aceituna verde	5 piezas
Aceituna negra	5 piezas
Aderezo	2 cucharadas
Aguacate	¼ pza de aguacate
1/3 Coco rallado	2 cdas
Crema	1 cucharada
Margarina o mantequilla	1 cucharada
Mayonesa	1 cucharada
Queso crema	1 cucharada

Frutas	
Agua de coco	1 ½ taza
Ciruela pasa	3 piezas
Dátil	2 piezas
Durazno	2 piezas
Fresas	1 taza
Guayaba	3 piezas
Jugo de naranja	¼ taza
Jugo de toronja	¼ taza
Kiwi	1 ½ pza
Mandarina	2 pzas
Mango	1 taza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Naranja	2 naranjas
Papaya	1 taza
Pera	1/2 pza
Piña	1 taza
Plátano	½ pza
Sandía	1 taza
Toronja	1 pieza
Uva	17 piezas
Arandanos	10 pzas
Pasas	10 pzas
Blueberries	¼ taza

Cereales	
Arroz cocido	¼ taza
Quínoa cocida	¼ taza
Avena	¼ taza
Galletas Salmas	2 piezas
Pan de granos (Oroweats)	½ pieza
Elote	1/3 pieza
Elote desgranado	1/4 taza
Galleta María	5 piezas
Galleta salada	3 cuadritos
Granola sin azúcar	2 cucharadas
Palomitas naturales	2 tazas
Pan integral de barra	1 rebanada
Pan thins	1 par
Totopos Susalia (nopal)	15 piezas
Papa cocida	½ pza
Pasta cocida	½ taza
Cereal Special K	½ taza
Tortilla de maíz	1 pza
Tortilla de nopal (susalia o nopalía)	2 pzas
Tostada homeada	1 pza
Galleta de arroz inflado	2 pzas
Pan de Hot Dog Bimbo	½ pza
Cero Cero	
Pan de hamburguesa	½ pza
Bimbo Cero Cero	
Hojas de arroz	2 piezas
Crutones	¼ taza
Tortiregias	3 piezas
Tortillas delgaditas	3 piezas
Susalia	
Grano de maíz	½ taza

Azúcares	
Até	15 gr
Azúcar	1 cucharadita
Cajeta	1 cucharadita
Mermelada	2 cucharadas
Miel de abeja	2 cucharaditas

Lácteos	
Porciones diarias recomendadas: 1	
Yogurt natural sin azúcar	½ taza
Leche entera	½ taza
Leche semidescremada	¾ taza
Leche deslactosada	1 taza
Leche de coco o almendras sin azúcar	2 tazas