

## 1

**LAS MUJERES DEBEN INTENTAR CONSUMIR 30 GRAMOS DE FIBRA Y 45 GRAMOS DE PROTEÍNA. LOS HOMBRES DEBEN INTENTAR CONSUMIR ENTRE 35 Y 40 GRAMOS DE FIBRA Y 50 GRAMOS DE PROTEÍNA.**

## 2

### **VERDURAS (EN PROMEDIO 4 GRAMOS POR TAZA)**

- 1 AGUACATE 13 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 PAPA AL HORNO CON CÁSCARA 5 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 TAZA DE BRÓCOLI 1.3 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 TAZA DE ZANAHORIAS 3.6 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 TAZA DE REMOLACHA 2.8 GRAMOS DE FIBRA.

## 3

### **FRUTA (UN PROMEDIO DE 4 GRAMOS POR TAZA)**

- 1 TAZA DE FRAMBUESAS 8 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 TAZA DE ARÁNDANOS 4 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 TAZA DE FRESAS 3.4 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 PLÁTANO MEDIANO 2.7 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 MANZANA MEDIANA 4.4 GRAMOS DE FIBRA.

## 4

### **FRIJOLES / LENTEJAS**

- 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS 12.5 GRAMOS DE FIBRA Y 14.4 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 TAZA DE PULMÓN HERVIDO 15 GRAMOS DE FIBRA Y 14 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 TAZA DE LENTEJAS ROJAS HERVIDAS 1.8 GRAMOS DE FIBRA Y 2.3 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 TAZA DE GUISANTES 7 GRAMOS DE FIBRA Y 8 GRAMOS DE PROTEÍNA.

## 5

### **SEMILLAS**

- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA 5 GRAMOS DE FIBRA Y 4.7 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINO 2.8 GRAMOS DE FIBRA Y 1.9 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CÁÑAMO 0.7 GRAMOS DE FIBRA Y 3.3 GRAMOS DE PROTEÍNA.

## 6

### NUECES

- 1 ONZA DE ALMENDRAS (23 ALMENDRAS) 3.5 GRAMOS DE FIBRA Y 6 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 ONZA DE NUECES 1.9 GRAMOS DE CINCO Y 4.3 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 ONZA DE NUECES, 3 GRAMOS DE FIBRA Y 3 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 ONZA DE MANÍ 2 GRAMOS DE FIBRA Y 7 GRAMOS DE PROTEÍNA.
- 1 ONZA DE ANACARDOS (17 ANACARDOS) 0.9 GRAMOS DE FIBRA Y 5.2 GRAMOS DE PROTEÍNA.

## 7

### VARIADO

- 1 REBANADA DE PAN DAVE'S KILLER 5 GRAMOS DE FIBRA.
- TORTILLA INTEGRAL Y LINO SANTA FE 8 G PROTEÍNA 8 G FIBRA.
- 1/4 TAZA DE ARÁNDANOS SECOS 3 GRAMOS DE FIBRA.
- 1/2 TAZA DE TODO EL SALVADO DE KELLOGG'S 10 GRAMOS DE FIBRA.
- 1/2 TAZA DE FIBRA UN GRANO 13 GRAMOS DE FIBRA.
- 3 GALLETAS HECHAS DE TRIGO TRITURADO 7.3 GRAMOS DE FIBRA.
- 5 PIEZAS DE MINI TRIGO CONGELADO 5 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 RACIÓN DE AVENA INSTANTÁNEA 3 GRAMOS DE FIBRA.
- 1 HUEVO 0 GRAMOS DE FIBRA Y 6 GRAMOS DE PROTEÍNA.

Referencias:

Dr. Michael Gregory

Mark Hyman MD

Nutritionfacts.org

myfitnesspal.com