

Frutas	1 Ración	Veces/Dias 3-4 piezas
Melón Verde, Sandía, Pomelo, Fresas, Moras	150g	-----
Papaya, Mandarina, Naranja, Kiwi, Limón, Albaricoque, Frambuesas, Durazno, Ciruela	100g	-----
Pera, Higo Pico, mango, manzana, melocoton, melon amarillo, piña	80g	-----
Cerezas, uvas, higo de leche, chirimoya, platano, nispero, melocoton o piña almíbar, granada, nectarina	50g	-----
Ciruelas pasas, higos secos, dátiles, pasas	15g	-----

Verduras y Hortalizas	1 Ración	Veces/Día 2 Raciones
Lechuga, espinaca, acelga, esparrago, endivia, pepino, ajopuerro, champiñon, tomate, pimiento, bubango, habicuela, calabacin, berenjena	200g	-----
Zanahoria, alcachofa, remolacha, millo, cebolla, ajo...	100g	-----

lácteos	1 ración	Veces/Día 3-4 Raciones
leche	200ml	-----
yogur	200g	-----
Queso blanco fresco	80-100g	-----
Queso semicurado-curado	40-60g	-----
cuajada	70g	-----
requesón	70g	-----
Petit suisse	200g	-----
Natilla, flan o arroz con leche	220g	-----

Cereales, féculas y legumbres	1 Ración	Veces/Día6-11 Raciones
Pan blanco o integral (1 Rodaja)	20g	-----
Arepa asada	20g	-----
Pan tostado (Dos unidades)	15g	-----
Pan de molde (1 rebanada pequeña)	20g	-----
Cereales de desayuno (1 puñado)	15g	-----
Gofio (1 C/ sopera)	15g	-----
Galletas maria (3 unidades)	15-18g	-----
Papa o boniato (tamaño huevo)	50g	-----
Arroz (crudo)	15g	-----
Pasta (cruda)	15g	-----
Guisantes, habas tiernas	60g	-----
Legumbres secas-crudas (judias, lentejas)	20g	-----
Soja (seca)	30g	-----

proteínas	1 Ración	Veces/Semana 3-4 Raciones
Carnes (partes magras)(Conejo, pollo,ternera...)	50g	-----
Pescado azul	50g	-----
Pescado blanco	75g	-----
marisco	70g	-----
huevos	50-60g	-----
Queso fresco	60g	-----
embutidos	----	-----
Jamon serrano	40g	-----
Embutido de pavo	40g	-----
Lomo embutido	20g	-----
tofu	65g	-----
Seitan (gluten de trigo)	40g	-----
Soja	30g	-----