

EQUIVALENTES

Te pongo la lista de lo que te recomiendo comer POR ESTAS DOS SEMANAS.

VERDURAS (TE LAS PONGO PARA QUE TE DES UNA IDEA PERO YO LAS DOY ILIMITADAS)

calabaza	1 pza
Jitomate	1 pza
Zanahoria	2 pzas
Betabel	1/2 pza
Palmitos	8 pzas
Alcachofa	1 pza
Espinaca/ lechuga/ kale	3 tazas
chayote	1 pza
Champiñones	1 taza
jicama	1 taza
nopal	1 taza

*Evita: pepino, brocoli, coliflor, coles de bruselas, berenjena.

Carbohidratos

Camote	1 pza
Papa	1 pza
Quinoa	3/4 taza
Tostada de quinoa inflado	2 pzas

*Evita: gluten (trigo , cebada y centeno), cualquier tipo de pan.

Carbs + proteina vegetal = Leguminosa

Frijol	1/3 taza
garbanzos	1/2 taza
Chicharo	1/3 taza
edamames	1/3 taza

*Siempre remojarlas una noche anterior para eliminar fitatos.

Grasas

cremas de nueces	1 cucharada
nueces	15 pzas
aceites	1 cucharadita
aguacate	1/4 pza
hummus	1 cucharada