**TU LISTA NUTRICIONAL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| CARBOHIDRATOS | **PROTEÍNAS** | **GRASAS** |
| MORAS | **POLLO** | **ACEITE DE OLIVA** |
| ARÁNDANOS | **SALMÓN** | **ACEITE DE AGUACATE** |
| MANDARINAS | **ATÚN** | **ACEITE DE COCO** |
| LIMONES | **PAVO** | **AGUACATES** |
| BANANOS | **SARDINAS** | **OLIVOS** |
| PERAS | **HUEVOS** | **LINAZA/CHIA MOLIDA** |
| FRUTOS SECOS | **YOGUR GRIEGO** | **SEMILLAS DE CALABAZA** |
| QUÍNOA | **ALMENDRAS** | **MANÍ** |
| ARROZ INTEGRAL | **LENTEJAS** | **ALMENDRAS** |
| LENTEJAS | **SEMILLA DE CÁÑAMO** | **MANTEQUILLA DE MANÍ** |
| COL | **SEMILLAS DE GIRASOL** | **MANTEQUILLA DE ALMENDRAS** |
| BRÓCOLI |  |  |
| TOMATES |  |  |
| APIO |  |  |
| PEPINOS |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |