

<b>Carbohidratos</b>		TORONJA	½	GRANAS, CEREAL, Y PAN	
<b>FAVORABLE</b>	<b>1 BLOQUE</b>	UVAS	½ TAZA	BAGEL, CHICO	¼
<b>VEGETABLES COCIDOS</b>		MELÓN DULCE	1	BISCUIT	½
ARTICHOKE	1 MEDIANO	LIMÓN	1	PAN MOLIDO	½ OZ
ESPÁRRAGOS	12 PEDAZOS	LIMA	1	PAN DE TRIGO ENTERO	½ REBANADA
HABICHUELAS/JUDÍAS VERDES	1 TAZA	NECTARINA, MEDIANO	1/2	PAN, BLANCO	½ REBANADA
FRIJOLE NEGROS	¼ TAZA	NARANJA	1/2	BREADSTICK, SUAVE	½
BOK CHOY	3 TAZAS	NARANJA, MANDARÍN	1/3 TAZA	BREADSTICK, DURO	1
BRÓCOLI	1 ¼ TAZA	DURAZNO	1	ALFORFÓN, SECO	½ OZ
REPOLLO/COL DE BRÚCELAS	1 ½ TAZAS	DURAZNO, ENLATADO	½ TAZA	CEREAL, SECO	½ OZ
REPOLLO/COL	1 1/3 TAZAS	PERA	½	PAN DE MAÍZ	½ OZ
COLIFLOR	2 TAZAS	PINA, CORTADO	½ TAZA	MAICENA	1 CDA
GARBANZOS	¼ TAZA	CIRUELA	1	CUSCÚS, SECO	1 OZ
BERENJENA	1 ½ TAZAS	FRAMBUESA	1 TAZA	GALLETA DE SAL	4
KALE	1 ¼ TAZAS	FRESAS	1 TAZA	GALLETA SIN SAL	3
FRIJOLE/HABICHUELAS	¼ TAZA	TANGERINA	1	CROISSANT	½
PUERROS	1 TAZA	SANDIA	¾ TAZA	CUSCURRO	½ OZ
LENTEJAS	¼ TAZA	<b>GRANAS</b>		BUÑUELO	¾
HONGOS, HERVIDOS	1 TAZA	CEBADA	½ CUCHARA	ENGLISH MUFFIN	¼
OKRA, DIVIDIDO	1 TAZA	AVENA	1/3 TAZA	GRANOLA	½ OZ
CEBOLLA	¾ TAZA	AVENA SECA	½ OZ	GRITS, COCIDO	1/3 TAZA
SAUERKRAUT/CHUCRUTA	1 TAZA	<b>UN FAVORABLE CARBOHIDRATOS (USA EN MODERACIÓN)</b>		MUFFIN, ARÁNDANO	½
ESPINACA	1 ¼ TAZAS			PASTA, COCIDO	¼ TAZA
ACELGA SWIS	1 ½ TAZAS	VEGETABLES COCIDOS		PANCAKE, 4-PULGADAS	½
NAPO	1 TAZA	CALABAZA BELLOTA	½ TAZA	PAN DE PITA	¼
CALABAZA AMARILLA	1 ¼ TAZAS	REMOLACHA	½ TAZA	PAN DE PITA, CHICO	½
CALABACÍN, DIVIDIDO	1 ½ TAZAS	CALABAZA	½ TAZA	POCHOCLO (POPCORN)	2 TAZAS
<b>VEGETABLES CRUDOS</b>		ZANAHORIA	1	ARROZ, INTEGRAL, COCIDO	1/5 TAZA
BROTOS DE SOJA	11 TAZAS	ZANAHORIA, JIRONADA	1 TAZA	ARROZ, BLANCO, COCIDO	1/5 TAZA
BRÓCOLI	1 ½ TAZAS	MAÍZ	¼ TAZA	TORTA DE ARROZ	1
REPOLLO/COL	3 TAZAS	PAPAS FRITAS	5	PANECILLO	¼
COLIFLOR	2 TAZAS	FRIJOLE BLANCOS	¼ TAZA	PANECILLO, CHICO	½
APIO, DIVIDIÓ	2 ½ TAZAS	PASTINACA/CHIRIVIA	1/3	PAN PARA HAMBURGUESA	1/2
APIO/COHOMBRO/PEPINO	4 TAZAS	GUISANTES	1/3 TAZA	TACO SHELL	1 CHICO
ENDIBIA/ESCAROLE	7 ½ TAZAS	FRIJOLE (PINTO)	¼ TAZA	TORTILLA, HARINA, 6-INCH	1
PIMIENTOS VERDES/ROJOS	3	PAPA, ASADA	1/3 TAZA	TORTILLA, HARINA, 8-INCH	½
PIMIENTO VERDE	2 ¼ TAZAS	PAPA, HERVIDA	1/3 TAZA	WAFFLE	½
HUMUS	¼ TAZAS	PAPAS MOJADAS	1/5 TAZA	<b>ALCOHOL</b>	
LECHUGA, ICEBURG	1	REFRIED BEANS	¼ CUP	CERVEZA	6 OZ
LECHUGA, ROMAINE	4 TAZAS	BATATA, AL HORNO	1/3	LICOR	1 OZ
HONGOS	3 TAZAS	BATATA, MOJADA	1/5 TAZA	VINO	4 OZ
CEBOLLA	1 TAZA	<b>FRUTAS</b>		<b>ELECCIÓN MALA</b>	
RÁBANO	2 ½ TAZAS	BANANA	1/3	SALSA BARBEQUE	2 CDA
SALSA	½ TAZA	ARÁNDANO AGRIO CORTADO	¾ CUP	DULCE BOLLILLO	1/4
ESPINACA	6 TAZAS	SALSA DE ARÁNDANO AGRIO	3 CDA	TORTA/DULCE/PASTEL	1/3 PORCIÓN
TOMATE	2	DÁTIL	2 PIEZAS	SALSA DE COCTEL	2 CDA
TOMATE	1 ¼ TAZAS	HIGO	1 PIEZA	GALLETA, CHICA	1
<b>ENSALADA DE ESPINACA:</b>		GUABÁ	½ TAZA	GALLETA, DE SAL	4
ESPINACA CRUDO	3 TAZAS	KUMQUAT	3	GALLETAS, GRAHAM	1 ½
CEBOLLA CRUDO	¼	MANGO, CORTADO	1/3 TAZA	MIEL	½ CDA
HONGO CRUDO	¼	PAPAYA, CORTADO	¾ TAZA	HELADO, REGULAR	¼ TAZA
TOMATE CRUDO	¼	CIRUELA PASO	2	HELADO, PREMIUM	1/5 TAZA
<b>ENSALADA:</b>		PASITAS	1 CDA	MERMELADA	2 CDA
LECHUGA JIRONADA	2 TAZAS	<b>JUGOS DE FRUTAS</b>		KETCHUP	2 CDA
PIMIENTO VERDE	¼	MANZANA	1/3 TAZA	MELAZA, BAJO EN GRASAS	1 ½ CDA
APIO/PEPINO	¼	CIDRA DE MANZANA	1/3 TAZA	SALSA DE CIRUELA	1 ½ CDA
TOMATE DIVIDIDO	¼	ARÁNDANO AGRIA	¼ TAZA	PATATA CHIPS	½ OZ
<b>FRUTAS (FRESCAS, CONGELADAS O ENLATADAS)</b>		PUNCHA DE FRUTA	¼ TAZA	PALITO SALADO	½ OZ
MANZANA	½	UVAS	¼ TAZA	PEPINILLO EN VINAGRE	4 CDA
PURÉ DE MANZANA	1/3 TAZA	MELÓN	1/3 TAZA	AZÚCAR MORENO	2 CDA
ALBARICOQUE/CHABACANO	3	LIMÓN	1/3 TAZA	AZÚCAR, GRANULADO	2 CDA
ZARZAMORAS	¾ TAZA	LIMONADA	1/3 TAZA	AZÚCAR EN POLVO	1 CDA
ARÁNDANOS	½ TAZA	NARANJA	1/3 TAZA	JARABE DE ARCE	2 CDA
TIPO DE BAYA NEGRA	¾ TAZA	PINA	¼ TAZA	JARABE, DE PANCAKE	2 CDA
MELÓN	¼ TAZA	TOMATE	¾ TAZA	SALSA DE TERIYAKI	1 CDA
MELÓN, DIVIDIDO	¾ TAZA	V-8	¾ TAZA	TORTILLA CHIPS	½ OZ
CEREZAS	¾ TAZA				
FRUTA DE COCTEL	½ TAZA				

