

Grasas

LA MEJOR ELECCIÓN (RICA EN GRASAS MONO SATURADAS)

1 BLOQUE

MANTEQUILLA DE ALMENDRA	1/3 CDITA
ALMENDRA (CORTADA)	1 ½ CDITA
ALMENDRA (ENTERA)	3
AGUACATE	1 CUCHARA
ACEITE DE CANOLA	1/3 CDITA
GUACAMOLE	1 CUCHARA
NUECES DE MACADAMIA	1
ACEITE DE OLIVA	1/3 CDITA
ACEITE DE OLIVA & SALSAS DE VINAGRE	
VINAGRE	1/3 CDITA
ACEITUNAS	3
MANTEQUILLA DE MANÍ, NATURAL	½ CDITA
ACEITE DE MANÍ	1/3 CDITA
MANÍ/CACAHUETE	6
TAH	½ CDITA

ELECCIÓN BUENA (BAJA EN GRASAS SATURADAS)

ANACARDO ENTERO	2
MAYONESA, REGULAR	1/3 CDITA
SALSA BAJA EN GRASA	1 CDITA
ACEITE SÉSAMO	½ CDITA
ACEITE DE SOYA	1/3 CDITA
NUEZ DE NOLGA, CORTADA	1 CDITA

ELECCIONES MALOS (RICA EN GRASAS SATURADAS)

PEDAZOS DE TOCINO (IMITACIÓN)	1 ½ CDITA
MANTEQUILLA	1/3 CDITA
CREMA (HALF & HALF)	1 CUCHARA
QUESO CREMA	1 CDITA
QUESO CREMA, BAJA EN GRASA	2 CDITA
LARDO	1/3 CDITA
CREMA AGRIA, BAJA EN GRASA	1 CUCHARA
MANTECA VEGETABLE	1/3 CDITA

Bloques múltiple

(CONTIENE 1 BLOQUE DE CADA PROTEÍNA, CARBO, Y GRASA)

BARRA DE ZONE	½
BARRA BALANCEADA	½
LECHE, BAJA EN GRASA (1-2%)	6 OZ
HARINA DE SOYA	1/3 TAZA
TEMPEH	1 ½ OZ
TOFU, SUAVE Y REGULAR	3 OZ
YOGURT, SENCILLO	½ TAZA

Proteínas

LA MEJOR ELECCIÓN (BAJA GRASAS SATURADAS) 1 BLOQUE

CARNE	1 OZ
PECHUGA DE POLLO, SIN PELLEJO	1 OZ
PECHUGA DE POLLO, ESTILO DELI	1.5 OZ
PECHUGA DE PAVO, SIN PELLEJO	1 OZ
PECHUGA DE PAVO, ESTILO DELI	1 OZ
CLARA DE HUEVO	2
HUEVO SUSTITUTO	¼ TAZA
REQUESÓN, BAJA EN GRASA	¼ TAZA
QUESO, SIN GRASA	1 OZ
TOFU (FIRME Y EXTRA FIRME)	3 OZ
PROTEÍNA EN POLVO	7 GRAMAS

HAMBURGUESAS DE SOY	½ PASTELILLO
HOT DOG DE SOY	1 LINK
SALCHICHA DE SOYA	2 LINKS
SALCHICHA DE SOYA	1 PASTELILLO
ROBALO/PERCA	1 OZ
PEZ AZUL	1 OZ
CALAMAR	2.5 OZ
SILURO/BARBO	1.5 OZ
ALMEJAS	1.5 OZ
BACALAO	1.5 OZ
CANGREJO	1.5 OZ
MERLUZA	1.5 OZ
FLETAN	1.5 OZ
LANGOSTA	1 OZ
CABALLA	1.5 OZ
SALMÓN	1.5 OZ
SARDINA	1 OZ
ESCALPLOS	1.5 OZ
CAMARONES	1.5 OZ
SNAPPER (MORDEDOR)	1.5 OZ
PEZ ESPADA	1.5 OZ
TRUCHA	1 OZ
TUNA (BISTEC)	1 OZ
AL TUN PEZ (ENLATADA EN AGUA)	1 OZ
ELECCIONES BUENA (GRASAS SATURADAS EN MODERACIÓN)	
QUESO, GRASA REDUCIDO	1 OZ
QUESO MOZZARELLA, NATA	1 OZ
QUESO RICOTA, NATA	2.5 OZ
QUESO, SIN GRASA	1 OZ
HUEVOS ENTEROS	1 OZ
CARNE CORTADO CON POCA GRASA	1 OZ
TOCINO CANADIENSE, CON POCA GRASA	1 OZ
POLLO, CARNE OSCURO, SIN PELLEJO	1 OZ
CORNED BEEF, CON POCA GRASA	1 OZ
PATO	1 OZ
JAMÓN, CON POCA GRASA	1 OZ
JAMÓN, ESTILO "DELI"	1.5 OZ
HAMBURGUESA (MENOS DE 10% GRASA)	1.5 OZ
CORDERO, CON POCA GRASA	1 OZ
PUERCO, CON POCA GRASA	1 OZ
CHULETA DE CERDO	1 OZ
TOCINO DE PAVO	3 OZ
PAVO, CARNE OSCURO, SIN PELLEJO	1 OZ
CARNE DE TERNERA	1 OZ
LO PEOR (ALTA EN GRASAS SATURADAS O ACIDO ARACHIDONIC O LOS DOS)	
QUESOS DUROS	1 OZ
TOCINO, PUERCO	3 PEDAZOS
CARNE, CON MUCHA GRASA	1 OZ
CARNE, MOLIDO (10%-15% DE GRASA)	1.5 OZ
HOT DOG (PUERCO O CARNE)	1
HOT DOG (PAVO O POLLO)	1
KIELBASA	2 OZ
HÍGADO, CARNE	1 OZ
HÍGADO, POLLO	1 OZ
PEPPERONI	1 OZ
SALAMI	1 OZ

*RICA EN OMEGA 3 EFA

