

LISTA DE COMPRA SALUDABLE

Incluye macros aproximados por 100g - Marca los alimentos que necesitas

PROTEINAS

<input type="checkbox"/> Pechuga de pollo	23g P / 0g C / 1g G
<input type="checkbox"/> Salmon fresco	20g P / 0g C / 13g G
<input type="checkbox"/> Huevos (docena)	13g P / 1g C / 11g G
<input type="checkbox"/> Atun en lata (al natural)	26g P / 0g C / 1g G
<input type="checkbox"/> Ternera magra	26g P / 0g C / 5g G
<input type="checkbox"/> Tofu firme	8g P / 2g C / 5g G

VERDURAS Y HORTALIZAS

<input type="checkbox"/> Espinacas	3g P / 4g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Brocoli	3g P / 7g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Tomates	1g P / 4g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Pimientos	1g P / 6g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Cebolla	1g P / 9g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Zanahoria	1g P / 10g C / 0g G

CARBOHIDRATOS

<input type="checkbox"/> Arroz integral	3g P / 77g C / 1g G
<input type="checkbox"/> Avena	13g P / 66g C / 7g G
<input type="checkbox"/> Boniato	2g P / 20g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Pan integral	9g P / 41g C / 3g G
<input type="checkbox"/> Pasta integral	13g P / 65g C / 3g G
<input type="checkbox"/> Quinoa	14g P / 64g C / 6g G

FRUTAS

<input type="checkbox"/> Platano	1g P / 23g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Manzana	0g P / 14g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Fresas	1g P / 8g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Arandanos	1g P / 14g C / 0g G

GRASAS SALUDABLES

<input type="checkbox"/> Aceite de oliva virgen extra	0g P / 0g C / 100g G
<input type="checkbox"/> Aguacate	2g P / 9g C / 15g G
<input type="checkbox"/> Frutos secos (mix)	15g P / 22g C / 49g G
<input type="checkbox"/> Semillas de chia	17g P / 42g C / 31g G

LACTEOS Y ALTERNATIVAS

<input type="checkbox"/> Yogur griego natural	10g P / 4g C / 5g G
<input type="checkbox"/> Queso fresco batido 0%	8g P / 4g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Leche semidesnatada	3g P / 5g C / 2g G
<input type="checkbox"/> Bebida de soja	3g P / 1g C / 2g G

OTROS / ESPECIAS

<input type="checkbox"/> Miel	0g P / 82g C / 0g G
<input type="checkbox"/> Canela	
<input type="checkbox"/> Curcuma	
<input type="checkbox"/> Sal y pimienta	