

PLANTILLA LISTA COMPRA SALUDABLE

LISTA DE COMPRA SALUDABLE

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

PROTEINAS

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

CARBOHIDRATOS

- Arroz integral 3g P / 77g C / 1g G
- Avena 13g P / 66g C / 7g G
- Boniato 2g P / 20g C / 0g G
- Pan integral 9g P / 41g C / 3g G
- Pasta integral 13g P / 65g C / 3g G
- Quinoa 14g P / 64g C / 6g G

GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva virgen extra 0g P / 0g C / 100g G
- Aguacate 2g P / 9g C / 15g G
- Frutos secos (mix) 15g P / 22g C / 49g G
- Semillas de chia 17g P / 42g C / 31g G

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Espinacas 3g P / 4g C / 0g G
- Brocoli 3g P / 7g C / 0g G
- Tomates 1g P / 4g C / 0g G
- Pimientos 1g P / 6g C / 0g G
- Cebolla 1g P / 9g C / 0g G
- Zanahoria 1g P / 10g C / 0g G

FRUTAS

- Platano 1g P / 23g C / 0g G
- Manzana 0g P / 14g C / 0g G
- Fresas 1g P / 8g C / 0g G
- Arandanos 1g P / 14g C / 0g G

LACTEOS Y ALTERNATIVAS

- Yogur griego natural 10g P / 4g C / 5g G
- Queso fresco batido 0% 8g P / 4g C / 0g G
- Leche semidesnatada 3g P / 5g C / 2g G
- Bebida de soja 3g P / 1g C / 2g G

OTROS / ESPECIAS

- Miel 0g P / 82g C / 0g G
- Canela
- Curcuma
- Sal y pimienta

Modelo creado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com