

Alimento:	Ración:	Calorías:
Fruta	Ración moderada	100 cal
Verduras	Crudas o cocidas no tienen calorías se pueden comer en forma libre. Exceptuando el betabel, chile para rellenar, huitlacoche y zanahoria. Tienen un valor calórico igual al de las frutas.	No tienen
Granos Integrales	½ Pieza de pan integral 1 Tortilla	70 cal
Cereales Cocidos	½ Taza de avena, arroz integral, cebada, centeno ¾ Taza de cereales secos sin azúcar	70 cal
Semillas	30 gr crudos o tostados de almendra, macadamia, cacahuete, nuez y pistaches, también semillas de linaza, ajonjolí, calabaza y girasol. Nota: 30 gr son aprox un puño.	180 cal
Legumbres	½ Taza de chícharo, frijol, garbanzo y lenteja cocidos	70 cal
Pescados y Aves	1 ración regular asada o cocida. Nota: la ración de ave es sin piel.	240 cal
Aceites Vegetales	1 cucharadita soya, canola, Oliva, sésamo, girasol, maíz y cártamo(grasas).	45 cal
Lácteos Descremados	1 vaso de leche o yogurt	170 cal