

Plan Nutricional

Alimentos Para Comer:

Proteinas

Pescado
Pollo
Pavo
Huevos
Carne de Res

Grasas

Nueces
Aceite de Oliva
Aceite de Coco
Aguacate
Semillas de Chia

Carbohidratos

Verduras
Frutas
Arroz Integral
Avena
Frijoles

Sugerencias:

**Chaya, la espinaca , el brócoli , el cilantro , la cebolla , el ajo ,
zanahoria , pimiento , chiles, mamey , manzana , mango , piña ,
platano , nopal , naranja , toronja , melón, betabel , apio , coco,
guayaba , camote , canela, miel y limon...**

- Granos saludables integrales y legumbres como las lentejas , avena , arroz integral , quinoa , cebada, frijoles negros , frijoles pintos , etc
- Magras, proteínas limpias como los peces silvestres , aves pastoreo , huevos de corral y carne de res alimentada con pasto.
- Las grasas saludables como el aceite de procesado en frío de coco, aceite de oliva , los aguacates , nueces crudas , aceitunas, semillas de lino , semillas de chía.

Los alimentos que se deben evitar:

Postres , Helados , Pastel, pasteles, rosquillas , dulces , panes , azúcar refinada, harina.