

OPCIONES DE USO DEL KIT

GRASAS RECOMENDADAS



Palta/aguacate
Aceites vegetales
(coco, oliva)
Mantequilla
chee
Frutos secos
Semillas
Aceitunas

CARBOHIDRATOS



Arroz integral,
basmati,
quinoa
Amaranto
Mijo

PROTEINAS



Carnes rojas y
blancas
Pescados
Quesos
Tofu
Huevos
Spirulina



DOSIFICADOR DE TU PLATO



VEGETALES FRESCOS O FERMENTADOS

VEGETALES FARINÁCEOS



Calabaza
Zapallo
Plátano macho
Papas/patatas

VEGETALES NO FARINÁCEOS



Rúcula
Espárragos
Brócoli
Coliflor
Rapollo
Acelga
Cebollas
Espinacas
Rábanos, etc

LEGUMBRES

Fuente de carbohidratos y proteínas



Lentejas
Porotos
Garbanzos