

# OPCIONES DE USO DEL KIT

## GRASAS RECOMENDADAS



Palta/aguacate  
Aceites vegetales  
(coco, oliva)  
Mantequilla  
Ghee  
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 FARINACEOS



Calabaza  
Zapallo  
Plátano macho  
Papas/patatas

### VEGETALES NO FARINACEOS



Rúcula  
Espárragos  
Brócoli  
Coliflor  
Rapollo  
Acelga  
Cebollas  
Espinacas  
Rábanos, etc

### LEGUMBRES

Fuente de carbohidratos y proteínas



Lentejas  
Porotos  
Garbanzos