

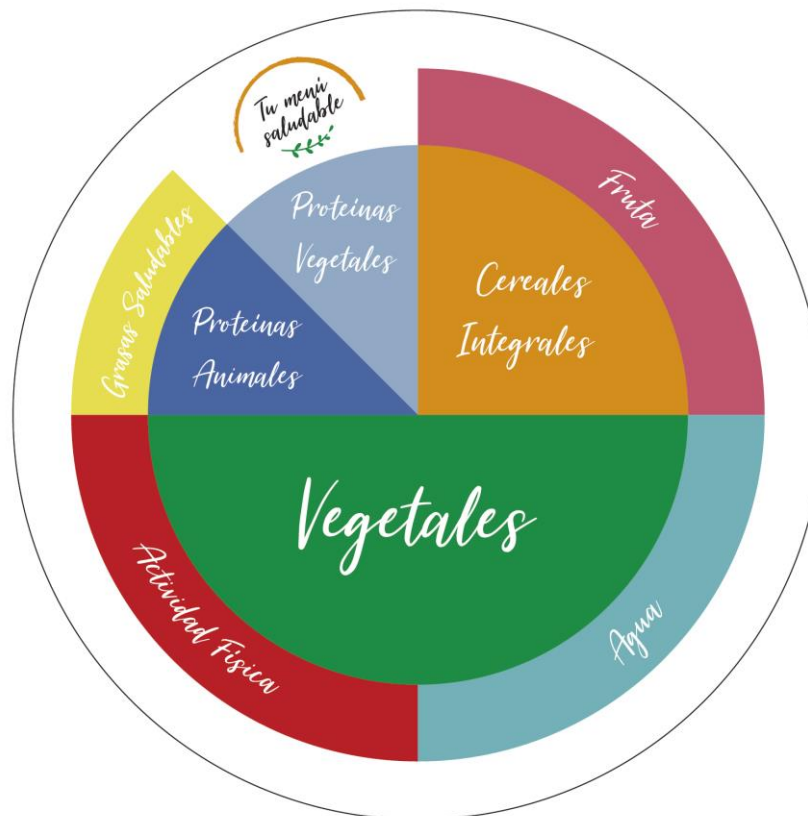
EL PLATO SALUDABLE DE TMS

Grasas saludables: AOVE (aceite de oliva virgen extra) y aguacate.

Proteínas vegetales:

- **Legumbres** (alubias, garbanzos, lentejas, soja, cacahuets, guisantes, altramuces, azukí).
- **Frutos secos** (almendras, pistachos, avellanas, anacardos, nueces) .
- **Semillas** (chia, lino, sésamo, girasol, calabaza).

Proteínas animales: carne blanca, carne roja, pescado azul, pescado blanco, lácteos enteros y huevos.



Cereales integrales /tubérculos:

- **Cereales con gluten** (trigo, centeno, espelta, kamut, bulgur, cuscús , avena).
- **Cereales sin gluten** (arroz, maíz, mijo, quínoa, trigo sarraceno, amaranto).
- **Tubérculos** (patata, boniato o batata y yuca).

Fruta: fresas, plátano, mango, albaricoque, piña, melón, sandía, pera, manzana, cerezas, arándanos, kiwi, naranja, mandarina, granada, caquí, papaya, grosellas, moras, melocotón, nectarina, paraguay, ciruela.

Vegetales:

- **Verduras** (lechuga, canónigos, acelga, berza, grelos, rúcula, repollo, endibias, escarola, coliflor, brócoli),
- **Hortalizas** (zanahoria, calabaza, calabacín, berenjena, cebolla, puerro, remolacha, tomate, judías).

Tu menú
saludable

www.tumenusaludable.com

Tu menú
saludable

* Esta herramienta no se encuentra científicamente probada.