

La fábrica infinita de platos ricos y saludables

VERDURAS (50% del plato) Elige las que quieras	PROTEÍNAS (25% del plato) Elige UNA	HIDRATOS (25%) Elige UNA	GRASAS Elige UNA DE CADA	EXTRAS: Elige lo que quieras
<p>Hojas verdes: Espinaca, acelga, lechuga, rúcula, canónigos, kale, berros, endivias, escarola, cardo, acelga</p> <p>Crucíferas: Brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, col rizada, col lombarda, rabanitos, romanesco</p> <p>De fruto: Alcahuota, Tomate, pimiento rojo/verde/ amarillo, calabacín, berenjena, pepino, calabaza, pepinillos</p> <p>De raíz y tallo: Zanahoria, nabo, chirivía, apio, hinojo, rabanitos, remolacha</p> <p>Bulbos y otros: Cebolla, ajo, puerro, alcachofa, espárragos</p> <p>Setas, champis y algas</p>	<p>Legumbres: lentejas (pardinas, rojas, verdes, negras), habas, garbanzos, judías, guisante,</p> <p>Huevos enteros y claras</p> <p>Pescados azules: sardinas, caballa, jurel, anchoas, arenque, melva, bonito, trucha</p> <p>Pescados blancos: Merluza, bacalao, lenguado, gallo, rodaballo, rape, dorada, lubina</p> <p>Marisco: mariscos y moluscos. mejillones, almejas, berberechos, navajas. gambas, langostinos, camarones. pulpo, sepia, calamar</p> <p>Carnes blancas: pollo, pavo, (pechuga, muslo), conejo</p>	<p>Granos y cereales integrales sin gluten</p> <p>Arroz basmati, arroz salvaje, arroz rojo, quinoa, avena en copos o grano, trigo sarraceno,</p> <p>Tubérculos y raíces</p> <p>Patata blanca, amarilla, roja, boniato, remolacha</p> <p>Otros HC saludables</p> <p>calabaza, castañas</p>	<p>Aceites: Aceite de oliva virgen extra, de lino, de aguacate</p> <p>Otros: Aguacate, aceitunas</p> <p>Frutos secos (1 puñado):</p> <p>Almendras, nueces, anacardos, avellanas, pistachos, pecanas, macadamias, nuez de Brasil</p> <p>Semillas: Girasol, calabaza, chía, lino, sésamo, cáñamo</p>	<p>Hierbas y especias: Perejil, cilantro, albahaca, romero, tomillo, orégano, cúrcuma, curry, pimentón, pimienta negra, comino, jengibre</p> <p>Fermentados: Chucrut, kimchi, kombucha, miso</p> <p>Salsas saludables: Tahini, hummus, pesto casero, guacamole, salsa de yogur natural</p>

