

Frutas		Verduras y hortalizas*	
Albaricoques	3	Acelgas	2 tazas
Cerezas	8	Alcachofas (corazones)	1 taza
Ciruela roja	1	Berenjena	2 tazas
Fresas	1 taza	Brócoli	2 tazas
Kiwi	1	Calabacín	2 tazas
Macedonia de fruta natural sin almíbar	1/3 taza	Calabaza	2 tazas
Mandarina	1	Cebolla (cocida)	1/2 taza
Manzana	1 pequeña	Cebolla (troceada, crudo)	2 tazas
Melocotón	1	Champiñones	2 tazas
Naranja	1 pequeña	Col	2 tazas
Nectarina	1 pequeña	Coles de bruselas	2 tazas
Pera	1 pequeña	Coliflor	2 tazas
Uvas	1/2 taza	Endivia (troceada, crudo)	libre
Ciruelas pasas	2	Escarola (troceada, crudo)	libre
Dátiles	2	Espárragos	1 taza
Melón (dados)	3/4 tazas	Espinacas	2 tazas
Melón de cantaloupe	1/4	Judías verdes	2 tazas
Pasas	1 cucharada rasa	Lechuga romana (troceada, crudo)	libre
Sandía (dados)	3/4 tazas	Pepino (troceado, crudo)	4 tazas
Tubérculos		Pimiento asado	1 taza
Patata (cocida)	1/3 taza	Pimiento rojo o verde (troceado, crudo)	2 tazas
Patatas (chips)	8 unidades	Puerro	1 taza
Patatas fritas	5 unidades	Repollo	2 tazas
Patata (puré)	1/4 taza	Salsa de tomate triturado	2 tazas
Cereales y derivados		Tomate (crudo)	2 tazas
Avena (cocido)	1/3 taza	Tomates cherry	2 tazas
Arroz blanco o integral (cocido)	2 cucharadas	Guisantes	1/2 taza
Biscotes	2 unidades	Maíz (grano)	1/4 taza
Cereales desayuno	15 g	Zanahoria (rodajas)	1 taza
Cous cous (cocido)	1/3 taza	Ensaladas	
Maicena	4 cucharaditas rasas	Ensalada de espinacas (3 tazas de espinacas crudas, 1/2 tomate)	1
Pan (miga)	30 g	Ensalada mixta (3 tazas de lechuga, 1/2 pimiento verde, 1 tomate)	1
Pan (picos)	4 unidades	Legumbres (cocidas)	
Pan blanco o integral (rebanada)	1 rebanada	Garbanzos	1/4 taza
Pan de pita	1/2 unidad	Judías	1/4 taza
Palomitas de maíz	2 tazas	Judías pintas	1/4 taza
Pasta (cocido)	1/4 taza	Lentejas	1/4 taza
Otros		Cerveza sin alcohol	1 botellín (1/5)
Azúcar blanca, morena	1/2 cucharada (1 sobre)	Cerveza con alcohol	1 botellín (1/5)
Helado (vainilla, chocolate, nata, fresa)	1 bola	Vino	1 copa
Mermelada	1 cucharada rasa	Brandy	1 chupito
Miel	1/2 cucharada	Ginebra	1 chupito
Salsa de soja	1 cucharada	Ron	1 chupito
Salsa teriyaki	1 cucharada	Vodka	1 chupito
		Whisky	1 chupito

*Cocido si no se indica lo contrario.

Unidades de medida: - Taza: equivale al volumen de un vaso de 250 ml
 - Cucharada: contenido de una cucharada sopera.
 - Cucharadita: contenido de una cucharada de café

FAVORABLES
 MENOS FAVORABLES

Esta tabla constituye una versión simplificada de tablas anteriores

Pescados y derivados (en crudo)		Carnes y derivados (en crudo)	
Abadejo	45 g	Cerdo ibérico	30 g
Anchoas en aceite	30 g	Jamón cocido (sin almidón)	30 g
Atún	30 g	Jamón serrano ibérico	30 g
Atún (lata)	30 g	Pavo (fiambre sin almidón)	30 g
Bacalao	45 g	Pavo (pechuga sin piel)	30 g
Boquerones	45 g	Pollo (pechuga sin piel)	30 g
Calamares, sepia	45 g	Temera	30 g
Gallo	45 g	Buey	30 g
Lenguado	45 g	Cordero	30 g
Lubina	45 g	Mariscos (sin cáscara)	
Merluza	45 g	Bogavante	45 g
Mero	45 g	Cangrejo (carne)	45 g
Pez espada	45 g	Langosta	45 g
Pulpo	65 g	Langostinos, gambas	45 g
Rape	45 g	Mejillón	60 g
Rodaballo	45 g	Vieira	45 g
Salmón	45 g	Lácteos	
Trucha	45 g	Mozzarella	30 g
Trucha ahumada	30 g	Queso fresco tipo Burgos (bajo en grasa)	30 g
Salmón ahumado	30 g	Queso curado	30 g
Sardinias (frescas)	30 g	Huevos	
Sardinias (lata)	30 g	Clara de huevo	2
Complemento Proteico 90% EnerZona	1 cacito	Huevina	1/4 taza
		Huevo	1

Aceite de oliva virgen extra	1 cucharadita	Avellanas	3 unidades
Aceitunas	3 unidades	Cacahuetes	6 unidades
Aguacate	1 cucharada	Nuez	1 unidad
Almendras	3 unidades	Piñones	8 unidades
Anacardos	2 unidades	Pistachos	3 unidades
Salsas			
Guacamole	1 cucharada	Mayonesa	1/3 cucharada
		Salsa cocktail	1/3 cucharada

Aportan un bloque (1 unidad de hidratos de carbono, 1 unidad de proteína y 1 unidad

Leche de soja	1 taza	Yogur desnatado natural + 1 nuez	1 unidad
Leche semidesnatada	1 taza		

1 Snack dulce	1 bloque	1 Sobre de Crema de Verduras o de Setas	2 bloques
1 Tentempié Salado	1 bloque	1 Instant Meal (disuelto en agua)	2 bloques
4 Galletas EnerZona	1 bloque	1 Instant Meal (disuelto en leche semidesnatada)	3 bloques
1 Bolsita Minirock	1 bloque		