



Propósito



Movimiento
& Respiración



Naturaleza



Relaciones
Enriquecedoras



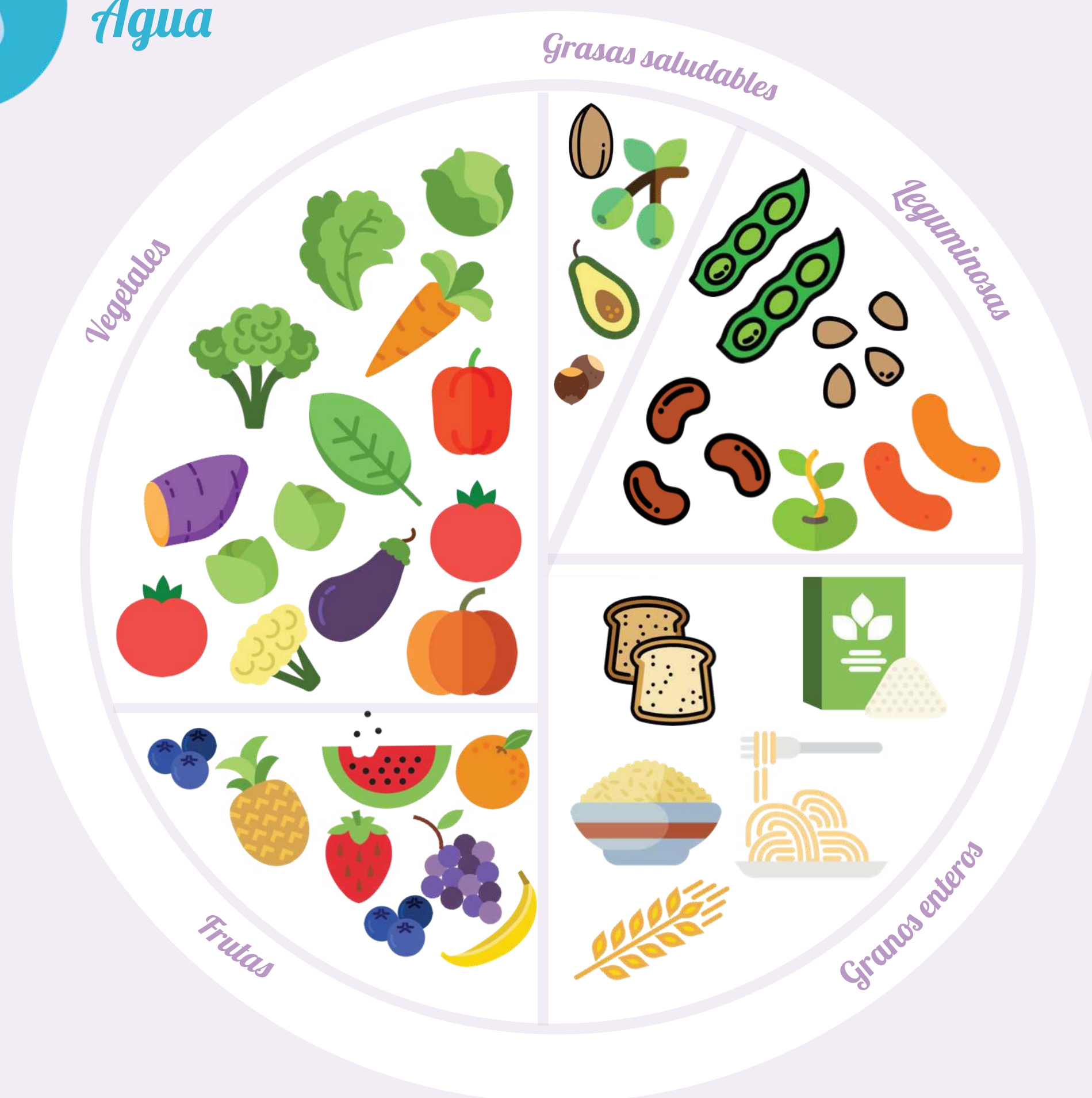
Sol



Pensamientos
Energizantes



Agua



Plato Plant-Based

Vegetales

Tomates, calabaza, calabacín, camote, pimientos, zanahorias, berenjenas, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, cebolla, espinaca, kale, bok choy, setas

Porciones ilimitadas (Mínimo 5)

1/2 taza (cocidas) = 1 porción

1 taza verdes crudos = 1 porción

Frutas

Piña, sandía, berries, naranjas, bananas, uvas, fresas, melón, manzanas, peras, duraznos,

2-4 porciones al día

1/2 taza = 1 porción

1 pieza = 1 porción

Granos enteros

Arroz integral, quinoa, cebada, trigo entero, avena, amaranto, pasta de granos enteros, pan de granos enteros, tortillas

6-10 porciones al día

1/2 taza (cocido) = 1 porción 1 rebanada

pan = 1 porción 1 tortilla = 1 porción

Leguminosas

Garbanzos, lentejas, frijoles negros, frijoles bayos, habas, alubias, edamame (soya), tofu

2-3 porciones al día

1/2 taza (cocidas) = 1 porción

Grasas enteras

Grasas saludables de fuentes enteras: aceitunas, aguacate, semillas, y nueces, mantequilla de almendra, de cacahuete

1-3 porciones al día

1/4 taza = 1 porción

2 cucharadas = 1 porción