



Tabla de alimentación



Alimentos	Grasas	Semillas y Nueces	Proteína	Carbohidratos Integrales	Frutas de Temporada	Alimentos de refuerzo
Porción Diaria	2 a 3 raciones	2 a 3 raciones	2 a 4 raciones	2 a 4 raciones	2 a 4 raciones	2 a 4 raciones
Medida	1Tbs 15ml	2Tbs 30ml	85 gramos animal 120 gramos vegetal	1/2 taza medidora	1/2 taza medidora 1 pieza	1 Tbs 15 ml
Ejemplos	Aceite de oliva virgen prensado en frío, Aceite de coco virgen prensado en frío, Aceite de linaza	Chia, Linaza, Girasol, Calabaza, Ajojoli, Quinoa, Amaranto, Almendras, Nueces, Macademias, Nuez de la India	Pollo, Pescado, Huevo, Frijoles, Lentejas, Garbanzos	Arroz, Avena, Mijo, Centeno, Trigo, Maíz	Plátano, Manzana, uvas, Papaya, Mango, Cítricos, Moras	Vegetales del mar (algas), Especias, Caldos, Jugos Alimentos Fermentados, Tés herbales, Hongos