

Plan de Nutrition/Nutrition Plan

Alimentos Para Comer/Foods To Eat

Proteinas/Proteins

Pescado/Fish
Pollo/Chicken
Pavo/Turkey
Huevos/Eggs
Carne de Res/Beef

Grasas/Fats

Nueces/Nuts
Aceite de Oliva/Olive Oil
Aceite de Coco/Coconut Oil
Aguacate/Avacado
Semillas de Chia/Flax

Carbohidratos/

Verduras/Vegetables
Frutas/Fruits
Arroz Integral/ Brown Rice
Avena/Oats
Frijoles/Beans

Sugerencias/Suggestions:

Chaya, la espinaca , el brócoli , el cilantro , la cebolla , el ajo , zanahoria , pimiento , chiles, mamey , manzana , mango , piña , platano , nopal , naranja , toronja , melón, betabel , apio , coco, guayaba , camote , canela, miel y limon

Granos saludables integrales y legumbres como las lentejas , avena , arroz integral , quinoa , cebada, frijoles negros , frijoles pintos , etc

· Magras, proteínas limpias como los peces silvestres , aves pastoreo , huevos de corral y carne de res alimentada con pasto .

· Las grasas saludables como el aceite de procesado en frío de coco, aceite de oliva , los aguacates , nueces crudas , aceitunas, semillas de lino , semillas de chía , etc

Productos apícolas como la miel cruda , propóleos y polen de abeja también son increíbles súper alimentos a causa de todos los beneficios para la salud . La miel es el único edulcorante verdaderamente natural porque las abejas lo hacen .

· Healthy whole grains and legumes like lentils, oats, brown rice, quinoa, barley, black beans, pinto beans, etc.

· Lean, clean proteins like wild fish, pastured poultry, free-range eggs and grass-fed beef.

· Healthy fats like cold processed coconut oil, olive oil, avocados, raw nuts, olives, flaxseeds, chia seeds, etc.

Bee products like raw honey, propolis, and bee pollen are also amazing super foods because of all the health benefits. Honey is the only truly natural sweetener because bees make it.

Los alimentos que se deben evitar/Foods To Avoid

Postres , Helados , Pastel, pasteles, rosquillas , dulces , panes , azúcar refinada, harina.

Desserts, Ice Cream, Cake, Pastries, Donuts, Candies, Breads, Refined Sugar, Flour.