

### VERDURAS Y HORTALIZAS FRESCAS

|                      |                   |           |
|----------------------|-------------------|-----------|
| Acelga               | Chirivía          | Lechugas  |
| Ajos                 | Col rizada/Kale   | Lombarda  |
| Alcachofa            | Coles de Bruselas | Nabo      |
| Apio                 | Coliflor          | Pepino    |
| Berenjena            | Endivia           | Pimiento  |
| Berza, repollo ó col | Escarola          | Puerro    |
| Brócoli              | Espárrago blanco  | Rábano    |
| Calabacín            | Espárrago verde   | Remolacha |
| Calabaza             | Espinacas         | Rúcula    |
| Canónigos            | Germinados        | Setas     |
| Cebolla              | Hinojo            | Tomate    |
| Champiñones          | Judías verdes     | Zanahoria |

### VERDURAS Y HORTALIZAS MÍNIMAMENTE PROCESADAS

Verduras frescas limpias y listas para comer

(Ej. ensaladas de bolsa)

Verduras frescas limpias y troceadas para cocinar

(Ej. brócoli y coliflor en bolsa para hacer directo al microondas)

Conservas de verduras

(Ej. acelgas cocidas, pimientos asados, alcachofas, espárragos...)

Verduras congeladas

(Ej. zanahoria o judías verdes congeladas...)

Gazpacho envasado

### ALIMENTOS FRESCOS RICOS EN PROTEÍNAS

#### Carnes:

Cerdo  
Conejo  
Cordero  
Pavo  
Pollo  
Ternera  
Vísceras

Huevos y  
huevas

#### Pescados:

Anchoas  
Atún  
Bacalao  
Boquerones  
Bonito  
Caballa  
Dorada  
Emperador  
Gallo  
Lenguado

Lubina  
Merluza  
Mero  
Mújol  
Pescadilla  
Rape  
Rodaballo  
Salmón  
Sardinas  
Trucha

#### Mariscos:

Almejas  
Berberechos  
Calamares  
Cangrejos  
Caracolillos  
Gambas  
Mejillones  
Navajas  
Pulpo  
Sepia

### ALIMENTOS PROTEICOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

**Carnes curadas y/o saladas**

(Ej. jamón curado, lomo curado, cecina)

**Carnes cocidas o asadas**

(Ej. jamón asado, jamón cocido)

**Pescados secos, curados, salados o ahumados**

(Ej. salmón ahumado, bonito curado, sardinas saladas, mojama)

**Pescados o mariscos en conserva**

(Ej. latas de atún, de mejillones, de almejas...)

**Claros de huevo o huevo pasteurizado**

**Carnes, pescados o mariscos congelados**

### ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

| Cereales*: | Pseudocereales*: | Legumbres: | Tubérculos: |
|------------|------------------|------------|-------------|
| Arroz      | Amaranto         | Alubias    | Boniato     |
| Avena      | Quinoa           | Garbanzos  | Chufa       |
| Cebada     | Teff             | Guisantes  | Patata      |
| Centeno    | Trigo sarraceno  | Habas      | Yuca        |
| Espelta    | (alforfón)       | Lentejas   |             |
| Kamut      |                  | Soja       |             |
| Maíz       |                  |            |             |
| Mijo       |                  |            |             |
| Sorgo      |                  |            |             |
| Trigo      |                  |            |             |

**\*Granos enteros, integrales, NO HARINAS**

### HIDRATOS DE CARBONO MÍNIMAMENTE PROCESADOS

- Legumbres y patatas ya cocidas  
(Ej. botes de patata cocida, garbanzos, lentejas, alubias...)
- Legumbres congeladas  
(Ej. guisantes congelados)
- Arroz o quinoa precocidos  
(Ej. vasitos de arroz o quinoa)
- Cereales en copos o inflados  
(Ej. copos de avena, arroz inflado, quinoa inflada)
- Maíz cocido, en bote, lata o crudo para palomitas

### FRUTAS FRESCAS

|             |              |           |
|-------------|--------------|-----------|
| Aguacate    | Grosella     | Mora      |
| Albaricoque | Higo y breva | Naranja   |
| Arándano    | Kiwi         | Nectarina |
| Caquis      | Lima         | Níspero   |
| Cereza      | Limón        | Paraguayo |
| Chirimoya   | Mandarina    | Pera      |
| Ciruela     | Mango        | Piña      |
| Coco        | Manzana      | Plátano   |
| Frambuesa   | Maracuyá     | Pomelo    |
| Fresa       | Melocotón    | Sandía    |
| Granada     | Melón        | Uva       |

### FRUTAS MÍNIMAMENTE PROCESADAS

Frutas frescas limpias y troceadas para comer

(Ej. trozos de piña fresca)

Frutas secas, desecadas

(Ej. ciruelas pasas, dátiles, higos secos, orejones, uvas pasas)

Frutas deshidratadas

(Ej. manzana deshidratada)

Frutas congeladas

(Ej. frutos rojos congelados, mango congelado)

Batidos (smoothies) o helados caseros de fruta

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS AL NATURAL (CRUDOS)

#### Frutos secos:

Almendra  
Anacardo  
Avellana  
Cacahuets  
Castaña  
Nueces  
Nuez de pecana  
Nuez de Macadamia  
Nuez de Brasil  
Pistacho

#### Semillas:

De amapola  
De cáñamo  
De chía  
De calabaza  
De girasol  
De lino  
De sésamo

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

#### Frutos secos o semillas tostados (sin sal)

(Ej. almendras tostadas, cacahuets tostados, pipas)

#### Cremas de frutos secos o semillas (sin azúcar añadido)

(Ej. crema de cacahuets, de almendras, de anarcardos, tahín)

#### Frutos secos o semillas picados, molidos o rallados

(Ej. almendras picadas, lino molido, coco rallado)

## PRODUCTOS LÁCTEOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Leche

Quesos:

Otros:

Fermentados:

Frescos

Cuajada

Quark

Nata

Tiernos

Requesón

Yogur

Semicurados

Kéfir

Curados

Azules

**\*Lácteos ENTEROS, no desnatados**

Pueden ser de vaca, oveja, cabra, búfala...

## GRASAS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Aceites vegetales:

Grasas animales:

Aceite de oliva virgen

Mantequilla

Aceite de coco virgen

## OTROS COMPLEMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

### Espicias y hierbas:

Ajo en polvo  
 Albahaca  
 Canela  
 Cebolla en polvo  
 Cilantro  
 Clavo  
 Comino  
 Cúrcuma  
 Nuez moscada  
 Orégano  
 Perejil  
 Pimienta  
 Jengibre  
 Romero  
 Tomillo

### Aliños y salsas:

Vinagre de manzana  
 Vinagre de Jerez  
 Vinagre de vino  
 Salsa de soja\*  
 Mostaza de Dijon\*

Sal

### Encurtidos:

Alcaparras  
 Aceitunas  
 Cebolletas  
 Pepinillos  
 Tallos

### Algas

### Gelatina neutra

### Cacao y chocolate:

Cacao puro en polvo\*  
 Chocolate >85%

### Café e infusiones\*:

Café en grano o molido  
 de tueste natural  
 Tés  
 Infusiones

Miel cruda

### Bebidas vegetales\*:

De almendra  
 De arroz  
 De avena  
 De chufa (horchata)  
 De coco  
 De soja

### Otras bebidas:

Agua  
 Agua con gas

**\*SIN azúcar  
añadido**