



EQUIVALENTES DE FRUTAS Y CEREALES

Frutas

- ✓ ½ Plátano
- ✓ ½ Mango
- ✓ ½ Pera
- ✓ 1 manzana chica
- ✓ ½ manzana standar
- ✓ 1 durazno grande
- ✓ 1 Nectarina
- ✓ 1 perón chico
- ✓ 1 naranja estándar
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 1 toronja chica
- ✓ 1 taza de papaya
- ✓ 1 taza de melón
- ✓ 1 taza de sandía
- ✓ ¼ taza de piña
- ✓ 1 taza de fresas
- ✓ 2 mandarinas chicas
- ✓ 2 naranjas chicas
- ✓ 2 ciruelas
- ✓ 2 duraznos chicos
- ✓ 2 plátanos dominicos
- ✓ 2 tunas
- ✓ 3 guayabas
- ✓ 10 uvas
- ✓ 10 lychees
- ✓ 15 cerezas
- ✓ 10 pasitas chicas
- ✓ 10 arandanos
- ✓ ¼ taza zarcamora
- ✓ ¼ taza de frambuesas
- ✓ ¼ taza jugo naranja o toronja

Cereales

- ✓ 1 tortilla de maíz
- ✓ 1 rebanada de pan ezequiel
- ✓ 1 tostada sanissimo
- ✓ 2 ligeritas
- ✓ 2 tortitas de arroz integral
- ✓ 1 paquete salmas
- ✓ 5 galletas Maria
- ✓ 1/3 taza de avena
- ✓ ½ paquete kraker bran
- ✓ 1/3 bolillo sin migajón integral
- ✓ ¼ taza de pretzels
- ✓ 1/3 de bagel
- ✓ ½ taza de cereal
- ✓ 1/3 taza de amaranto
- ✓ ½ barra all bran
- ✓ 1/3 taza de arroz salvaje o integral
- ✓ 1/3 taza de pasta integral
- ✓ 1/3 pan árabe integral
- ✓ 2 -3 tortillas de nopal
- ✓ 2 tazas de palomitas
- ✓ 1/3 taza quinoa
- ✓ 1 barra de amaranto chica
- ✓ 1 brownie fiber one
- ✓ 12 totopos de nopal
- ✓ 1 ½ galletas soe
- ✓ 2 galletas taifeld's 40 kcal
- ✓ 1 ½ reb. pan bimbo silueta
- ✓ 2 reb. pan tostis bimbo integral
- ✓ ¼ papa estandar
- ✓ 5 papitas cambay chicas
- ✓ 1/3 de elote, 1/3 tz. De granos

Nutrióloga Mariana Gutiérrez

Nutrición Funcional, Deportiva, Empresarial y Nutrigenética

<http://nutricionysaludintegral.com.mx>

mariana@nutricionysaludintegral.com.mx

Instagram: nutricionysaludintegral

Facebook: NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL

Bosque de Duraznos 61 piso 3 consultorio 84
Colonia Bosques de las Lomas

Barranca del Muerto 482 PA
Colonia Los Alpes

What's App: 55 9186 3170

Más información: (+52 55) 10 00 21 84

