

Equivalencias

Todo estos alimentos pueden intercambiarse según las equivalencias que encontraremos en esta tabla.
Recuerda mantener las cantidades de tu dieta.



Frutas y verduras

Podemos intercambiarlas indistintamente, siempre manteniendo las mismas cantidades.



Pescados

Blancos: merluza - bacalao - lenguado - merluza, etc.
Semigrasos: mero - dorada - trucha - pescados blancos, etc.
Azules: sardinas - caballa - bonito - atún - salmón - emperador, etc.



Latas de atún

Podemos intercambiarlas por filetes de sardina marinada, salmón enlatado al natural, pollo/pavo al natural en conserva (Mercadona o Carrefour), 1/2 lata de calamares en su tinta (Carrefour o marca Cuca)



Hidratos

Pasta - quinoa - arroz - cous-cous - patata - batata, etc.



Carnes magras y aves

Podemos intercambiarlo por una ración de huevo



Legumbres

Lentejas - guisantes - alubias - garbanzos - habas - soja, etc.