

# DESPENSA HEALTHY

## Nutrition In Life

LEGUMBRES	Garbanzos, lentejas, judías blancas, azukis, etc...
PESCADO AZUL	Atún al natural, salmón ahumado, sardinas, etc...
FRUTOS SECOS	Almendras, nueces, pasas, avellanas, etc...
PROTEINAS	Pollo/Pavo/Huevos/Ternera/Pescado blanco&azul
VERDURAS Y HORTALIZAS	Tomates, cebolla, apio, espinacas, puerro, calabacines, judías verdes, zanahoria, champiñones, brócoli, boniatos, lechuga, canónigos, etc...
FRUTAS	Plátanos, manzanas, mango, aguacate, naranjas, frutos rojos, fresas, piña, melocotones, nectarinas, etc...
CEREALES	Arroz basmati, quinoa, cous-cous, pasta de centeno,
ESPECIAS	Jengibre, cúrcuma, cebolla, ajo, pimienta, sal del himalaya, tomillo, orégano, laurel, perejil, canela, etc...
OTROS	Harina de avena&copos de avena
	Claros de huevo
	Semillas de chía, lino, sésamo
	Crema de cacahuete
	Cacao puro en polvo
	Queso fresco / Queso de cabra
	Yogures griegos o de cabra
	Quark
	Pan de cereales
	Tortitas de maíz o de arroz
ALIÑOS	Aceite de oliva / Aceite de coco
	Vinagre normal / Vinagre de manzana
	Soja baja en grasa

NL

