

APRENDE A CAMBIAR UNOS ALIMENTOS POR OTROS

EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

PROTEÍNAS	1 filete pequeño de carne de ternera (100g)	1 filete grande de pollo ó pavo (150g)
		1 rodaja mediana de pescado blanco (150g)
		½ cuarto trasero de conejo (130g)
		1 rodaja pequeña de pescado azul (100g)
		3 lonchas de jamón serrano (90g)
		1 huevo + 1 clara (70g)
		1 puñado de legumbre cruda (30-35g)
CEREALES	1 rebanada de pan de barra de 3 dedos de ancho (30g)	1 puñado de fideos ó macarrones crudos (30g)
		1 puñado de arroz crudo (25-30g)
		1 patata del tamaño de un huevo (75g)
		1 cucharada sopera de harina (20g)
	1 rebanada de pan de barra de 4 dedos de ancho (40g)	6 galletas María (36g)
		4 biscotes integrales (40g)
		2 rebanadas de pan de molde (50g)
		8 picos (25g)
		1 puñado de cereales (30g)
		1 barrita de cereales (20g)
FRUTAS Y VERDURAS	1 pieza pequeña de naranja, pera, manzana, piña, melocotón Kiwi, ciruelas (100g)	1 raja mediana de melón, sandía (150g)
		8 fresas gordas (150g)
		7 uvas, 3 higos (50g)
		½ plátano pequeño, ½ chirimoya pequeña (50g)
		7 cacahuets, 5 almendras o avellanas, 1 nuez o castaña (7g de frutos secos)
		3 orejones, 3 ciruelas pasas (20g)
		½ puñado de uvas pasas, 1 higo (15g)
		1 plato de lechuga, acelgas, espinacas, calabacín, berenjena, coliflor, setas, col, escarola, tomates, pepinos endibias, pimientos, espárragos (300g)
		½ plato de zanahoria, alcachofa, coles de bruselas, judías verdes, cebolla (150g)
		LÁCTEOS
1 cuajada (125g)		
2 lonchas medianas de queso Burgos (50g)		
1 loncha queso graso (30g)		
1 ½ petit suisse (120g)		
2 lonchas gruesas de requesón (100g)		
GRASAS	1 cucharada de aceite de oliva (10g)	1 cucharada sopera de otro aceite (10g)
		1 cucharada sopera colmada de mayonesa baja en calorías (25g)
		1 cucharada sopera de mayonesa (15g)
		15 cacahuets, 10 almendras o avellanas, 3 nueces o castañas (15g)
		12 aceitunas con hueso (50g)
		1 cucharada sopera de margarina y mantequilla (15g)