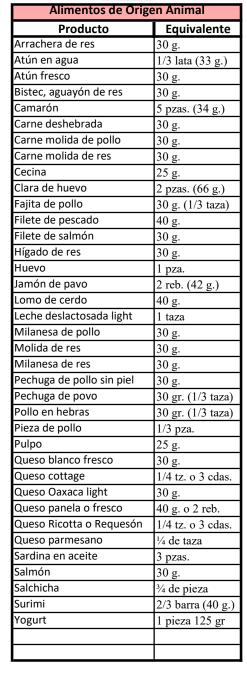
## **EQUIVALENTES**







Cereales	
Producto	Equivalente
All Bran	1/2 tz.
Amaranto	1/4 tz. (16 g)
Arroz Cocido	1/4 tz. (47 g.)
Avena Cocida en agua	3/4 tz. (164 g.)
Avena Cruda	1/4 tz. (20 g.)
Barrita de avena	1/2 pza. (14 g.)
Barrita de Granola	1/2 pza. (14 g.)
Bolillo para hamburguesa	1/3 pza.
Bolillo sin migajón	1/3 pza. (20 g.)
Camote Cocido	68 gramos (1/2 tz)
Centeno	5 cdta. (22 g.)
Corn Flakes	1/2 tz.
Elote Desgranado	1/2 tz. (83 g.)
Espagueti	1/3 de taza
Galleta de Animalitos	6 pzas.
Galleta Habanera	4 pzas.
Galletas María	5 pzas.
Galletas Salada	4 rectángulos
Galleta para sopa	14 piezas.
Harina de Avena	3 cdas. (20 g.)
Medias Noches (pan de hotdog)	1/2 pza.
Palomitas Naturales	2 1/2 tzas.
Palanqueta de amaranto	½ pieza
Pan de Pita de trigo integral	½ pieza
Pan thins	1 pieza
Pan Integral	1 pza.
Papa al horno o cocida	1/2 pza. (1/2 tz)
Pasta Integral cocida	1/3 tz. (46 g.)
Quinoa cocida	20 g.
Rice Cakes	2 pzas.
Salmas	1 paquete
Salvado de Trigo	8 cdas. (31g.)
Susalia Crisps	2 paquetes
Tortilla de maíz	1 pza.
Tortilla de nopal Susalia	2 pzas.
Tortillas de harina	1/2 pza.
Tostadas de nopal Susalia	2 pzas.
Tostadas salmas horneadas	1 paquetito
Totopos Susalia	24 g.(1/2 tz)



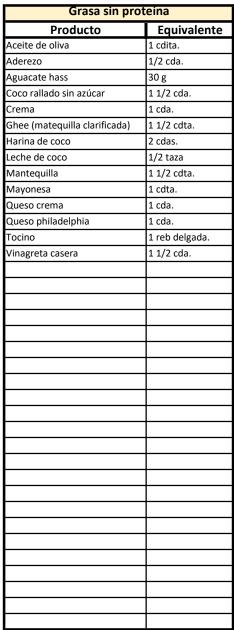
Frutas	
Producto	Equivalente
Agua de coco	1 1/2 taza
Arándano fresco	1/2 taza
Arandano seco con azúcar	1/3 de taza
Blueberries	¾ de taza
Ciruela Pasa	7 pzas. (56 g.)
Ciruela Roja	3 pzas. (158 g.)
Chabacano	4 piezas
Dátil Seco	2 pzas. (17 g.)
Durazno	2 pzas. (153 g.)
Frambuesa	1 tz. (123 g.)
Fresa Rebanada	1 tz (166 g.)
Fruta picada	1 tz.
Guayaba	3 pzas. (124 g.)
Granada	1 pieza (3/4 tz)
Kiwi	1 1/2 pzas. (114 g.)
Lima	3 pzas. (147 g.)
Ma <mark>n</mark> darina Mandarina	2 pzas. (128 g.)
Mango Manila	1 pza. (147 g <mark>.)</mark>
Mango Petacón	1/2 pza. (11 <mark>0 g.)</mark>
Manza <mark>na</mark>	1 pza. (110 g.)
Melón	1 tz. (179 <mark>g.)</mark>
Mamey	1/3 de pi <mark>eza</mark>
Naranja	2 pzas. (152 g.)
Papaya	1 tz. (140 g.)
Pasas	10 pzas. (20 g.)
Pera	1/2 pza. (81 g.)
Piña	3/4 tz. (124 g.)
Plátano	1/2 pza. (54 g.)
Sandia	1 tz. (160 g.)
Toronja	
Tuna	2 pzas. (138 g.)
Uvas	1 tz. (90 g.)



Ajonjolí 4 cdas. (10 g.) Almendra 10 pzas. (12 g.) Almendra 10 pzas. (12 g.) Almendra 12 cucharadas Cacahuate 14 pzas. (12 g.) Cacahuate enchilado 14 pzas. (12 g.) Cacao en polvo sin azúcar 1 cda. (12 g.) Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas. Tocino vegetariano 2 rebanadas (20 g.)	Grasas con proteína		
Ajonjolí 4 cdas. (10 g.) Almendra 10 pzas. (12 g.) Almendra 2 cucharadas Cacahuate 14 pzas. (12 g.) Cacahuate enchilado 14 pzas. (12 g.) Cacao en polvo sin azúcar 1 cda. (12 g.) Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdas. Crema de cacahuate 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Producto	Equivalente	
Almendra 10 pzas. (12 g.) Almendra fileteada 2 cucharadas Cacahuate 14 pzas. (12 g.) Cacahuate enchilado 14 pzas. (12 g.) Cacao en polvo sin azúcar 1 cda. (12 g.) Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.			
Cacahuate 14 pzas. (12 g.) Cacahuate enchilado 14 pzas. (12 g.) Cacao en polvo sin azúcar 1 cda. (12 g.) Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Almendra		
Cacahuate enchilado Cacao en polvo sin azúcar Chía Chía Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) Chorizo Crema de cacahuate Crema de cacahuate en polvo Charina de almendra Chummus de garbanzo Ched e almendras Chiaza Crema Credas. Crema Crema Credas. C	Almendra fileteada	2 cucharadas	
Cacao en polvo sin azúcar 1 cda. (12 g.) Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Cacahuate	14 pzas. (12 g.)	
Chía 1 cda. (12 g.) Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de Calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Cacahuate enchilado	14 pzas. (12 g.)	
Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín) 1 pza. (17 g.) Chorizo 15 g. Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Cacao en polvo sin azúcar	1 cda. (12 g.)	
Chorizo       15 g.         Crema de cacahuate       2 cdtas.         Crema de cacahuate en polvo       2 cdas.         Harina de almendra       2 cdas. (11 g.)         Hummus de garbanzo       20 g. (2 cucharadas)         Leche de almendras       1 tz.         Linaza       2 cdas.         Nuez       7 mitades (10 g.)         Nuez de la India       8 pzas. (13 g.)         Pepitas       60 pzas. (12 g.)         Pistache       18 pzas. (13 g.)         Queso de almendra       2 rebanadas (40 g.)         Semilla de girasol       4 cdtas.         Semillas de calabaza       1 1/2 cdas.         Semillas de Hemp       3 cdas.	Chía	1 cda. (12 g.)	
Crema de cacahuate 2 cdtas. Crema de cacahuate en polvo 2 cdas. Harina de almendra 2 cdas. (11 g.) Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Chocolate amargo sin azúcar (Turín o Larín)	1 pza. (17 g.)	
Crema de cacahuate en polvo  Harina de almendra  2 cdas. (11 g.)  Hummus de garbanzo  Leche de almendras  1 tz.  Linaza  2 cdas.  Nuez  7 mitades (10 g.)  Nuez de la India  8 pzas. (13 g.)  Pepitas  60 pzas. (12 g.)  Pistache  18 pzas. (13 g.)  Queso de almendra  2 rebanadas (40 g.)  Semilla de girasol  4 cdtas.  Semillas de calabaza  5 cdas.	Chorizo	15 g.	
Harina de almendra       2 cdas. (11 g.)         Hummus de garbanzo       20 g. (2 cucharadas)         Leche de almendras       1 tz.         Linaza       2 cdas.         Nuez       7 mitades (10 g.)         Nuez de la India       8 pzas. (13 g.)         Pepitas       60 pzas. (12 g.)         Pistache       18 pzas. (13 g.)         Queso de almendra       2 rebanadas (40 g.)         Semilla de girasol       4 cdtas.         Semillas de calabaza       1 1/2 cdas.         Semillas de Hemp       3 cdas.	Crema de cacahuate	2 cdtas.	
Hummus de garbanzo 20 g. (2 cucharadas) Leche de almendras 1 tz. Linaza 2 cdas. Nuez 7 mitades (10 g.) Nuez de la India 8 pzas. (13 g.) Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Crema de cacahuate en polvo	2 cdas.	
Leche de almendras       1 tz.         Linaza       2 cdas.         Nuez       7 mitades (10 g.)         Nuez de la India       8 pzas. (13 g.)         Pepitas       60 pzas. (12 g.)         Pistache       18 pzas. (13 g.)         Queso de almendra       2 rebanadas (40 g.)         Semilla de girasol       4 cdtas.         Semillas de calabaza       1 1/2 cdas.         Semillas de Hemp       3 cdas.	Harina de almendra	2 cdas. (11 g.)	
Linaza       2 cdas.         Nuez       7 mitades (10 g.)         Nuez de la India       8 pzas. (13 g.)         Pepitas       60 pzas. (12 g.)         Pistache       18 pzas. (13 g.)         Queso de almendra       2 rebanadas (40 g.)         Semilla de girasol       4 cdtas.         Semillas de calabaza       1 1/2 cdas.         Semillas de Hemp       3 cdas.	Hummus de garbanzo	20 g. (2 cucharadas)	
Nuez         7 mitades (10 g.)           Nuez de la India         8 pzas. (13 g.)           Pepitas         60 pzas. (12 g.)           Pistache         18 pzas. (13 g.)           Queso de almendra         2 rebanadas (40 g.)           Semilla de girasol         4 cdtas.           Semillas de calabaza         1 1/2 cdas.           Semillas de Hemp         3 cdas.	Leche de almendras	1 tz.	
Nuez de la India  8 pzas. (13 g.)  Pepitas  60 pzas. (12 g.)  Pistache  18 pzas. (13 g.)  Queso de almendra  2 rebanadas (40 g.)  Semilla de girasol  4 cdtas.  Semillas de calabaza  1 1/2 cdas.  Semillas de Hemp  3 cdas.	Linaza	2 cdas.	
Pepitas 60 pzas. (12 g.) Pistache 18 pzas. (13 g.) Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.) Semilla de girasol 4 cdtas. Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.	Nuez	7 mitades (10 g.)	
Pistache 18 pzas. (13 g.)  Queso de almendra 2 rebanadas (40 g.)  Semilla de girasol 4 cdtas.  Semillas de calabaza 1 1/2 cdas.  Semillas de Hemp 3 cdas.	Nuez de la India	8 pzas. (13 g.)	
Queso de almendra2 rebanadas (40 g.)Semilla de girasol4 cdtas.Semillas de calabaza1 1/2 cdas.Semillas de Hemp3 cdas.	Pepitas	60 pzas. (12 g.)	
Semilla de girasol4 cdtas.Semillas de calabaza1 1/2 cdas.Semillas de Hemp3 cdas.	Pistache		
Semillas de calabaza 1 1/2 cdas. Semillas de Hemp 3 cdas.		2 rebanadas (40 g.)	
Semillas de Hemp 3 cdas.	Semilla de girasol		
,	Semillas de calabaza	1 1/2 cdas.	
Tocino vegetariano 2 rebanadas (20 g.)	Semillas de Hemp		
	Tocino vegetariano	2 rebanadas (20 g.)	

## **EQUIVALENTES**







Leguminosas	5
Producto	Equivalente
Alubia cocida	½ taza
Frijoles Enteros	1/2 tz.
Frijoles Machacados	1/3 tz.
Garbanzo Cocido	1/2 tz.
Haba Cocida	1/2 tz.
Leche de Soya	1 tz.
Lenteja Cocida	1/2 tz.
Queso de Soya	2 rebanadas
Soya Cocida	1/3 tz.
	Nichte
	13013



Libres		
Producto	Producto	
Albahaca	Vinagre balsámico	
Bicarbonato de sodio	Vinagre blanco	
Café	Vinagre de manzana	
Canela		
Chile de árbol, jalapeño, chipotle, etc.		
Clavo		
Comino		
Consomé de pollo		
Edulcorante		
Extracto de vainilla		
Gelatina light		
Hielo	K	
Jengi <mark>bre                                    </mark>		
Jugo de <mark>limón</mark>		
Ketchu <mark>p sin az</mark> úcar		
Laurel		
Maggi		
Matcha		
Merengues Don't Worry		
Miel ma <mark>ple 0 calorías</mark>		
Mosta <mark>za</mark>		
<u>Orégano</u>		
Pam aceite (2 rociadas)		
Paprika		
Perejil		
Pimienta		
Romero		
Royal		
Sal		
Sal de ajo		
Salsa de soya		
Salsa Inglesa		
Salsa Valentina		
Salsas de mesa casera		
Tajín bajo en sodio		
Té de infusión		
Verduras		



Producto         Equivalente           Acelga cocida         1/2 tz. (72 g.)           Apio crudo         1 1/2 tz. (135 g.)           Arúgula         4 tzas. (80 g.)           Betabel Crudo         1/4 tz. (39 g.)           Bits de coliflor         1 tz. (80 g.)           Brócoli Cocido         1 tz. (92 g.)           Calabacita         1 pz. (91 g.)           Cebolla Blanca         1/2 tz. (58 g.)           Champiñón         1 tz. (93 g.)           Chayote Cocido         1/2 tz. (80 g.)           Chile Poblano         1 pza. (32 g.)           Coliflor Cocido         1/2 tz. (125 g.)           Ejotes Cocidos         1/2 tz. (125 g.)           Esparragos cocidos         4 piezas           Espinaca Cruda         2 tz. (120 g.)           Germen de Alfalfa         3 tzas. (99 g.)           Germen de Soya         1/3 tz. (31 g.)           Haba verde         4 piezas           Hongos         1 taza           Jícama         1/2 tz. (60 g.)           Jitomate Cherry         4 pzas. (95 g.)           Kale         4 tzas. (130 g.)           Lechuga         3 tzas. (135 g.)           Nopal Cocido         1 tz. (104 g.)           Pepino con	Verduras		
Acelga cocida       1/2 tz. (72 g.)         Apio crudo       1 1/2 tz. (135 g.)         Arúgula       4 tzas. (80 g.)         Betabel Crudo       1/4 tz. (39 g.)         Bits de coliflor       1 tz. (80 g.)         Brócoli Cocido       1 tz. (92 g.)         Calabacita       1 pz. (91 g.)         Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello<	Producto	Equivalente	
Arúgula       4 tzas. (80 g.)         Betabel Crudo       1/4 tz. (39 g.)         Bits de coliflor       1 tz. (80 g.)         Brócoli Cocido       1 tz. (92 g.)         Calabacita       1 pz. (91 g.)         Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (104 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Acelga cocida		
Betabel Crudo       1/4 tz. (39 g.)         Bits de coliflor       1 tz. (80 g.)         Brócoli Cocido       1 tz. (92 g.)         Calabacita       1 pz. (91 g.)         Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Apio crudo	1 1/2 tz. (135 g.)	
Bits de coliflor       1 tz. (80 g.)         Brócoli Cocido       1 tz. (92 g.)         Calabacita       1 pz. (91 g.)         Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Arúgula	4 tzas. (80 g.)	
Brócoli Cocido       1 tz. (92 g.)         Calabacita       1 pz. (91 g.)         Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Betabel Crudo	1/4 tz. (39 g.)	
Calabacita	Bits de coliflor	1 tz. (80 g.)	
Cebolla Blanca       1/2 tz. (58 g.)         Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Brócoli Cocido	1 tz. (92 g.)	
Champiñón       1 tz. (93 g.)         Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Calabacita	1 pz. (91 g.)	
Chayote Cocido       1/2 tz. (80 g.)         Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Cebolla Blanca	1/2 tz. (58 g.)	
Chile Poblano       1 pza. (32 g.)         Coliflor Cocido       1/2 tz. (125 g.)         Ejotes Cocidos       1/2 tz. (63 g.)         Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Champiñón	1 tz. (93 g.)	
Coliflor Cocido 1/2 tz. (125 g.)  Ejotes Cocidos 1/2 tz. (63 g.)  Esparragos cocidos 4 piezas  Espinaca Cruda 2 tz. (120 g.)  Germen de Alfalfa 3 tzas. (99 g.)  Germen de Soya 1/3 tz. (31 g.)  Haba verde 4 piezas  Hongos 1 taza  Jícama 1/2 tz. (60 g.)  Jitomate Cherry 4 pzas. (95 g.)  Kale 4 tzas. (130 g.)  Lechuga 3 tzas. (135 g.)  Nopal Cocido 1 tz. (149 g.)  Pepino con Cáscara 1 tza. (104 g.)  Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.)  Portobello 1 pza.  Tomate verde 60 g.	Chayote Cocido	1/2 tz. (80 g.)	
Ejotes Cocidos 1/2 tz. (63 g.)  Esparragos cocidos 4 piezas  Espinaca Cruda 2 tz. (120 g.)  Germen de Alfalfa 3 tzas. (99 g.)  Germen de Soya 1/3 tz. (31 g.)  Haba verde 4 piezas  Hongos 1 taza  Jícama 1/2 tz. (60 g.)  Jitomate Cherry 4 pzas. (95 g.)  Kale 4 tzas. (130 g.)  Lechuga 3 tzas. (135 g.)  Nopal Cocido 1 tz. (149 g.)  Pepino con Cáscara 1 tza. (104 g.)  Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.)  Portobello 1 pza.  Tomate verde 60 g.	Chile Poblano	1 pza. (32 g.)	
Esparragos cocidos       4 piezas         Espinaca Cruda       2 tz. (120 g.)         Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Coliflor Cocido	1/2 tz. (125 g.)	
Espinaca Cruda 2 tz. (120 g.)  Germen de Alfalfa 3 tzas. (99 g.)  Germen de Soya 1/3 tz. (31 g.)  Haba verde 4 piezas  Hongos 1 taza  Jícama 1/2 tz. (60 g.)  Jitomate Cherry 4 pzas. (95 g.)  Kale 4 tzas. (130 g.)  Lechuga 3 tzas. (135 g.)  Nopal Cocido 1 tz. (149 g.)  Pepino con Cáscara 1 tz. (104 g.)  Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.)  Portobello 1 pza.  Tomate verde 60 g.	Ejotes Cocidos	1/2 tz. (63 g.)	
Germen de Alfalfa       3 tzas. (99 g.)         Germen de Soya       1/3 tz. (31 g.)         Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Esparragos cocidos	4 piezas	
Germen de Soya 1/3 tz. (31 g.)  Haba verde 4 piezas  Hongos 1 t aza  Jícama 1/2 tz. (60 g.)  Jitomate Cherry 4 pzas. (95 g.)  Kale 4 tzas. (130 g.)  Lechuga 3 tzas. (135 g.)  Nopal Cocido 1 tz. (149 g.)  Pepino con Cáscara 1 tz. (104 g.)  Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.)  Portobello 1 pza.  Tomate verde 60 g.	Espinaca Cruda	2 tz. (120 g.)	
Haba verde       4 piezas         Hongos       1 taza         Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Germen de Alfalfa	3 tzas. (99 g.)	
Hongos 1 taza  Jícama 1/2 tz. (60 g.)  Jitomate Cherry 4 pzas. (95 g.)  Kale 4 tzas. (130 g.)  Lechuga 3 tzas. (135 g.)  Nopal Cocido 1 tz. (149 g.)  Pepino con Cáscara 1 tz. (104 g.)  Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.)  Portobello 1 pza.  Tomate verde 60 g.	Germen de Soya	1/3 tz. (31 g.)	
Jícama       1/2 tz. (60 g.)         Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Haba verde	4 piezas	
Jitomate Cherry       4 pzas. (95 g.)         Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Hongos	1 taza	
Kale       4 tzas. (130 g.)         Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Jícama	1/2 tz. (60 g.)	
Lechuga       3 tzas. (135 g.)         Nopal Cocido       1 tz. (149 g.)         Pepino con Cáscara       1 tz. (104 g.)         Pimiento Morrón       1 pza. (64 g.)         Portobello       1 pza.         Tomate verde       60 g.	Jitomate Cherry	4 pzas. (95 g.)	
Nopal Cocido         1 tz. (149 g.)           Pepino con Cáscara         1 tz. (104 g.)           Pimiento Morrón         1 pza. (64 g.)           Portobello         1 pza.           Tomate verde         60 g.	Kale	4 tzas. (130 g.)	
Pepino con Cáscara 1 tz. (104 g.) Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.) Portobello 1 pza. Tomate verde 60 g.	Lechuga	3 tzas. (135 g.)	
Pimiento Morrón 1 pza. (64 g.) Portobello 1 pza. Tomate verde 60 g.	Nopal Cocido	1 tz. (149 g.)	
Portobello 1 pza. Tomate verde 60 g.	Pepino con Cáscara	1 tz. (104 g.)	
Tomate verde 60 g.	Pimiento Morrón	1 pza. (64 g.)	
	Portobello	1 pza.	
Zanahoria 1/2 tz. (64 g.)	Tomate verde	60 g.	
	Zanahoria	1/2 tz. (64 g.)	