GUIA DE INTERCAMBIOS

FRUTAS
1 Porción

- Plátano 1/2 pieza
- Mango 1/2 pieza
- Pera 1/2 pieza
- Toronja 1/2 pieza
- Manzana 1 pieza
- Naranja 1 pieza
- Durazno 1 pieza
- Kiwi 1 pieza
- Melón 1 taza
- Papaya 1 taza
- Uvas 15 piezas
- Tuna 2 piezas
- Guayaba 3 piezas
- Fresas 10 piezas
- Berries 1 taza
- Pasa 2 piezas
- Ciruela fresca 2 piezas
- Dátil 2 piezas
- Acaí 30 gramos
- Granada 1 pieza
- Pitahya 100 gramos
- Piña 3/4 taza
- Sandía 1 taza

VERDURAS
Libres

- Acelga
- Brocoli
- Champiñones
- Chayote
- Pepino
- Pimiento
- Espárragos
- Calabacita
- Tomate
- Lechuga
- Espinacas
- Nopales
- Ejotes
- Chile Poblano
- Cebolla
- Betabel crudo
- Zanahoria cruda
- Apio

LEGUMINOSAS
1 Porción

- Frijoles enteros 1/2 taza
- Frijoles machacados 1/3 taza
- Garbanzo Cocido 1/3 taza
- Haba Cocida 1/2 taza
- Lenteja Cocida 1/2 taza
- Soya cocida 1/3 Taza
- Tofu 120 g

LACTEOS
1 Porción

- Yogurt Griego Natural 1/2 taza (120 gramos)
- Leche Descremada 3/4 taza
- Leche Deslactosada Light 3/4 taza
- Leche LALA 100 plateada 1 taza
- Yogurt natural sin azúcar 1/3 taza
- Jocoque ¾ taza

SUSTITUTO DE LACTEO
1 Porción

- Leche de coco sin azúcar 1 taza
- Leche de almendras sin azúcar 1 taza
- Leche de coco + almendras sin azúcar 1 taza
- Leche de soya 1 taza

CARBOHIDRATOS CEREALES
1 Porción

- Arroz Integral 1/4 taza cocido
- Quinoa 1/4 taza cocida
- Pasta integral 1/3 taza cocida
- Elote en grano 1/3 taza cocido
- Tortilla de maíz 1 pieza
- Tortilla de nopal (depende la marca) 2 piezas
- Camote 60 gramos crudo
- Papa 60 gramos cruda
- Pan integral 1 pieza
- Amaranto inflado 1/2 taza
- Avena Cruda 1/4 taza
- Ricecake 2 piezas
- Pan Pita 1/2 pieza
- Pan Thin 1/2 pieza (1 tapa)
- Salmas 1 paquete
- Tostada horneada 1 tostada
- Granola sin azúcar 3 cucharadas
- Palomitas naturales 2 taza y media
- Cuscus 1/3 taza
- Totopos susalia 15 totopos

GRASA SIN PROTEÍNA
1 Porción

- Aguacate 1/4 pieza
- Aceite de oliva 1/2 cucharada
- Chocolate Larín sin azúcar 1 pieza 19 gramos
- Lindt 70% cacao 15 gramos
- Turín 70% cacao 19 gramos
- Carlos V sin azúcar 17 gramos
- Mayonesa light 1 cucharada
- Aceitunas 5 piezas
- Ghee 1 cucharada
- Coco rallado 1 cucharada
- Aceite de coco 1 cucharadita
- Cacao Nibs 10 gramos
- Coco Fresco 15 gramos
- Aceite de canola 1 cucharada
- Aceite de aerosol 1 disparo
- cacao en polvo 1 cucharada
- Queso de almendras 2 cucharadas

GRASA CON PROTEÍNA
1 Porción

- Almendras 10 piezas
- Crema de cacahuate o almendras 1 cucharada
- Cacahuate 14 piezas
- Nueces 6 mitades
- Nuez de la india 8 piezas
- Pepitas 6 piezas
- Semillas de girasol 4 cucharaditas
- Semillas de calabaza 1 cucharada y media
- Harina de coco 2 cucharadas
- linaza 1 cucharada
- Semillas de chía 1 cucharada
- Hemp seed 1 cucharada
- Pistaches 6 piezas
- Harina de almendras 2 cucharadas
- Ajonjolí 4 cucharaditas
- Cacao en polvo 1 cucharada
- Hummus 2 cucharadas

PROTEINA ANIMAL
1 Porción

- Pollo cocido 40 gramos
- Carne de res cocida 40 gramos
- Queso panela 40 gramos
- Queso oaxaca 40 gramos
- Queso fresco 40 gramos
- Queso ricotta 40 gramos
- Queso Feta 20 gramos
- Queso de cabra 20 gramos
- Requesón 40 gramos
- Pescado cocido 50 gramos
- Atún 40 gramos (1/3 tza lata)
- Salmón 40 gramos
- Camarones 6 piezas
- Queso Cottage 1/4 tza
- Jamón de pavo 2 rebanadas
- Huevo 1 pieza
- Claras 2 piezas
- Surimi 1/2 taza
- Atún en lata 1/2 lata (40 gramos)
- Pavo 40 gramos
- Pulpo 45 gramos
- Roast Beef 3 rebanadas
- T-bone sin grasa 25 gramos
- Salchicha de pavo 1 pieza
- Carne desherbada 30 gramos
- Lomo de cerdo 40 gramos
- Arrachera de res 30 gramos
- Carne Molida de res 30 gramos

Tazas:	Cucharadas:
1 taza = 1 cup = 240 ml	1 cucharada = 1 tablespoon = 15 ml
1/2 taza = 1/2 cup = 120 ml	1/2 cucharada = 1/2 tablespoon = 7.5 ml
1/3 taza = 1/3 cup = 80 ml	1 cucharadita = 1 teaspoon = 5 ml
1/4 taza = 1/4 cup = 60 ml	1/2 cucharadita = 1/2 teaspoon = 2.5 ml
	1/4 cucharadita = 1/4 teaspoon = 1.25

Teléfonos:
8441360982
8444933930

Ubicación:
Boulevard venustiano carranza 3075 , cp. 25240
Plaza carranza local 14 (healthy to you nutrición).

Redes sociales:
@healthy_toyou healthytoyou
healthy to you by lorena maryel