

Frutas	Cantidad
Albaricoques	3 unidades
Cerezas	8 unidades
Ciruella roja	1 unidad
Fresas	1 taza
Kiwi	1 unidad
Macedonia de fruta natural sin almíbar	1/3 taza
Mandarina	1 unidad
Manzana	1 pequeña
Melocotón	1 unidad
Naranja	1 pequeña
Nectarina	1 pequeña
Pera	1 pequeña
Uvas	1/2 taza
Ciruelas pasas	2 unidades
Dátiles	2 unidades
Melón (dados)	3/4 taza
Melón de cantaloupe	1/4 unidad
Pasas	1 cucharada rasa
Sandía (dados)	3/4 taza

Tubérculos	Cantidad
Patata (cocida)	1/3 taza
Patatas (chips)	8 unidades
Patatas fritas	5 unidades
Patata (puré)	1/4 taza

Cereales y derivados	Cantidad
Avena (cocido)	1/3 taza
Arroz blanco o integral (cocido)	2 cucharadas
Biscotes	2 unidades
Cereales desayuno	15 g
Cous cous (cocido)	1/3 taza
Maicena	4 cucharaditas rasas
Pan (miga)	30 g
Pan (picos)	4 unidades
Pan blanco o integral (rebanada)	1 rebanada
Pan de pita	1/2 unidad
Palomitas de maíz	2 tazas
Pasta (cocido)	1/4 taza
Quinoa	8 g

Otros	Cantidad
Azúcar blanca, morena	1/2 cucharada (1 sobre)
Helado (vainilla, chocolate, nata, fresa)	1 bola
Mermelada	1 cucharada rasa
Miel	1/2 cucharada
Salsa de soja	1 cucharada
Salsa teriyaki	1 cucharada

Verduras y Hortalizas*	Cantidad
Acelgas	2 tazas
Alcachofas (corazones)	1 taza
Berenjena	2 tazas
Brócoli	2 tazas
Calabacín	2 tazas
Cebolla (cocida)	1/2 taza
Cebolla (troceada, crudo)	2 tazas
Champiñones	2 tazas
Col	2 tazas
Coles de bruselas	2 tazas
Coliflor	2 tazas
Endivia (troceada, crudo)	libre
Escarola (troceada, crudo)	libre
Espárragos	1 taza
Espinacas	2 tazas
Judías verdes	2 tazas
Lechuga romana (troceada, crudo)	libre
Pepino (troceado, crudo)	4 tazas
Pimiento asado	1 taza
Pimiento rojo o verde (troceado, crudo)	2 tazas
Puerro	1 taza
Repollo	2 tazas
Salsa de tomate triturado	2 tazas
Tomate (crudo)	2 tazas
Tomates cherry	2 tazas
Calabaza	2 tazas
Guisantes	1/2 taza
Maíz (grano)	1/4 taza
Zanahoria (rodajas)	1 taza

* Cocido si no se indica lo contrario.

Ensaladas	Cantidad
Ensalada de espinacas (3 tazas de espinacas crudas, 1/2 tomate)	1
Ensalada mixta (3 tazas de lechuga, 1/2 pimiento verde, 1 tomate)	1

Legumbres (cocidas)	Cantidad
Garbanzos	1/4 taza
Judías	1/4 taza
Judías pintas	1/4 taza
Lentejas	1/4 taza

Cerveza sin alcohol	1 botellín (1/5)
Cerveza con alcohol	1 botellín (1/5)
Vino	1 copa
Brandy	1 chupito
Ginebra	1 chupito
Ron	1 chupito
Vodka	1 chupito
Whisky	1 chupito

Unidades de medida: - Taza: equivale al volumen de un vaso de 250 ml
- Cucharada: contenido de una cucharada sopera.
- Cucharadita: contenido de una cucharada de café

ALIMENTO DE BAJA CARGA GLUCÉMICA
 ALIMENTO DE ALTA CARGA GLUCÉMICA

Es importante seguir una dieta variada y equilibrada, para asegurar el consumo diario de macronutrientes, así como vitaminas y minerales

Pescados y derivados (en crudo)	Cantidad	Carnes y derivados (en crudo)	Cantidad
Abadejo	45 g	Cerdo ibérico	30 g
Anchoas en aceite	30 g	Jamón cocido (sin almidón)	30 g
Atún	30 g	Jamón serrano ibérico	30 g
Atún (lata)	30 g	Pavo (fiambre sin almidón)	30 g
Bacalao	45 g	Pavo (pechuga sin piel)	30 g
Boquerones	45 g	Pollo (pechuga sin piel)	30 g
Calamares, sepia	45 g	Termera	30 g
Gallo	45 g	Buey	30 g
Lenguado	45 g	Cordero	30 g
Lubina	45 g	Mariscos (sin cáscara)	
Merluza	45 g	Bogavante	45 g
Mero	45 g	Cangrejo (carne)	45 g
Pez espada	45 g	Langosta	45 g
Pulpo	65 g	Langostinos, gambas	45 g
Rape	45 g	Mejillón	60 g
Rodaballo	45 g	Vieira	45 g
Salmón	45 g	Lácteos	
Trucha	45 g	Mozzarella	30 g
Trucha ahumada	30 g	Queso fresco tipo Burgos (bajo en grasa)	30 g
Salmón ahumado	30 g	Queso curado	30 g
Sardinas (frescas)	30 g	Huevos	
Sardinas (lata)	30 g	Clara de huevo	2 unidades
Complemento Proteico 90% EnerZona	1 cacito	Huevina	1/4 taza
Soja		Huevo	1 unidad
Tofu (firme y extrafirme)*	50 g		
Tofu (suave o blando)**	100 g		

* Grandes diferencias según las marcas

** Se recomienda leer la etiqueta porque suelen llevar bastantes HC asociados

Aceite de oliva virgen extra	1 cucharadita	Avellanas	3 unidades
Aceitunas	3 unidades	Cacahuètes	6 unidades
Aguacate	1 cucharada	Nuez	1 unidad
Almendras	3 unidades	Piñones	8 unidades
Anacardos	2 unidades	Pistachos	3 unidades
Salsas			
Guacamole	1 cucharada	Mayonesa	1/3 cucharada
		Salsa cocktail	1/3 cucharada

Aportan un bloque (1 unidad de hidratos de carbono, 1 unidad de proteínas y 1 unidad de grasas)			
Leche de soja	1 taza	Yogur desnatado natural + 1 nuez	1 unidad
Leche semidesnatada	1 taza	Tempeh*	40 g

* Aporta 1 bloque de HC y 1 bloque de proteínas

Esta tabla constituye una versión simplificada de tablas anteriores. Cada línea corresponde a un bloque.

Esta tabla contiene los alimentos de consumo más habituales para ayudarte a elegir tus menús y mantenerte en la Zona.