

## Estás viendo el interior de nuestra **DESPENSA**

Con una dieta equilibrada como la que elaboraremos para ti, estos serán **LOS ALIMENTOS** que te aportarán las cantidades diarias recomendadas y que necesitas de vitaminas, féculas, antioxidantes, minerales, fibra, proteínas, azúcares y grasas. ¡Sin olvidarnos del agua!

LÁCTEOS	FÉCULAS (Carbohidratos)	PROTEÍNAS	FRUTAS	HORTALIZAS	GRASAS	OTROS
Leche	Pan : baguettes, hogazas, chapatas, etc.	carne de pollo, conejo, pavo , perdiz, etc.	Manzanas y peras	Zanahorias, calabazas y pepinos	Aceite de oliva	Azúcar
Yogurt (naturales y de sabores)	Pan integral: pan de cereales, pan de semillas, pan de centeno, etc.	carne de cerdo, ternera, cordero, pato, etc.	Naranjas, mandarinas, kiwis y limones	Lechugas y ensaladas verdes (hoja de roble, escarola, brotes tiernos, iceberg, romana, etc)	Aceite de girasol, de maíz, etc.	Miel
Yogures desnatados	Pasta: macarrones, espirales, espaguetis, fideos, etc.	Jamón cocido y curado	Plátanos y bananas	Tomates frescos (pera, cherry, Raf, etc.) y en conserva	Aceitunas	Granizados
Otras leches fermentadas (tipos Bio, Actimel, LCI, ProActiv)	Pasta integral	Embutidos (longaniza, chorizo, sobrasada...) y patés	Fruta desecada; ciruelas, dátiles, higos, pasas, etc.	Pimientos verdes, rojos y amarillos	almendras, avellanas y nueces	Horchata
Otras leches fermentadas funcionales	Patatas	Salchichas, hamburguesas, longaniza, albóndigas, etc.	Melocotón, albaricoque, ciruelas, nísperos, etc.	Espinacas, acelgas, etc.	castañas, anacardos, pistachos, etc.	Refrescos y Refrescos "light"
Flanes, natillas, cuajadas, etc.	Arroz integral	Huevos	Melón, sandía, etc.	Vainas, judías verdes, calabacín, etc.	Aguacates	Café
Postres lácteos a partir de soja	Arroz no integral (basmati, largo, bomba, etc.)	Pescado blanco y marisco: panga, rape, halibut, pulpo, mejillones, berberechos, almejas, etc.	Fresas, fresones, cerezas y uvas	Coles, brócoli, coliflor, etc.	Margarina	té
Queso fresco	Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)	Pescado azul: atún, bonito, salmón, sardina, anchoas, boquerones, etc.	Chirimoyas, mangos, lichis, maracuyá y piña	Cebollas, cebolletas y ajos tiernos	Mantequilla	Chocolate
Quesos secos y semi-secos	Otros cereales integrales (mijo, quínoa, cuscús integral, etc.)	Tofu	Zumos de frutas y smoothies	Cebolletas y pepinillos	Repostería integral con aceite de girasol	Helados
Nata y crema de leche	Pizza	Seitán	Mermeladas	Setas y champiñones	Platos precocinados y congelados	Espicias: ajo, pimienta, perejil y cilantro
Quesos cremosos	Cereales de desayuno integrales, mueslis y galletas	Lentejas, garbanzos, alubias, guisantes y habas	Frutas en conserva	Brotes de soja y germinados	Cerveza y vino	pimentón, orégano, romero, etc
<b>Agua</b>						

Si te gusta lo que hay en nuestra despensa, te encantarán nuestras dietas.

**¡Entra y elige la tuya en la tienda [EatingSchool](http://EatingSchool.com)!**