

CHECKLIST INTERACTIVA: TU DOCENA DIARIA

Marca las raciones a medida que las consumas.

1. LEGUMBRES (3 raciones)

Lentejas, garbanzos, hummus, tofu, guisantes...

Ración 2 Ración 3

2. FRUTOS ROJOS (1 ración)

Arándanos, fresas, moras (frescas o congeladas)...

Ración 1

3. OTRAS FRUTAS (3 raciones)

Plátano, manzana, naranja, dátiles, aguacate...

Ración 2 Ración 3

4. CRUCÍFERAS (1 ración)

Brócoli, coliflor, kale, repollo, rúcula...

Ración 1

5. HOJA VERDE (2 raciones)

Espinacas, acelgas, lechuga romana...

Ración 1 Ración 2

6. OTRAS VERDURAS (2 raciones)

Zanahoria, cebolla, champiñones, pimiento, tomate...

Ración 2

7. SEMILLAS DE LINO (1 ración)

Imprescindible molerlas. Una cucharada al día.

Ración 1

8. NUECES Y SEMILLAS (1 ración)

Nueces (mejor opción), almendras, pipas, chía...

Ración 1

9. ESPECIAS / CÚRCUMA (1 ración)

1/4 cucharadita cúrcuma (con pimienta) u otras.

Ración 1

10. GRANOS INTEGRALES (3 raciones)

Avena, arroz integral, quinoa, trigo sarraceno...

Ración 1 Ración 2 Ración 3

11. BEBIDAS (5 raciones)

Agua, té verde, té de hibisco (sin azúcar)...

R1 R2 R3 R4 R5

12. EJERCICIO (1 ración)

90 min moderados (caminar) o 40 min intensos.

Ración 1