

LISTADO DE ALIMENTOS

COME BIEN, VIVE MEJOR

David Chorro – @davidchorroh




PROTEÍNAS

Bacalao	75g	Salmón	20g
Alga espirulina	58g	Queso fresco	20g
Soja texturizada	35g	Dorada	20g
Alga nori	30g	Caballa	19g
Salmón ahumado	25g	Sardina	18g
Lentejas	25g	Pulpo	18g
Bonito	25g	Lenguado	17g
Corazón de pollo	25g	Calamar	16g
Pechuga de pavo	24g	Chuleta de cerdo	16g
Langostinos	24g	Lubina	16g
Guisantes	23g	Almeja	15g
Atún	23g	Rape	15g
Pechuga de pollo	22g	Merluza	11g
Hígado de pollo	22g	Cacahuete	25g
Liebre	22g	Pipas de calabaza	21g
Solomillo de ternera	22g	Almendra	19g
Ternera magra	21g	Nuez	14g
Alubias	21g	Piñón	14g
Guisantes	21g	Huevo de gallina	12g
Garbanzos	21g	Claros de huevo	11g
		Avellana	12g

**Valores por 100g de producto*

GRASAS SALUDABLES



Aceite de oliva virgen extra (aove)	100g
Nueces	62g
Avellana	61g
Almendras	54g
Pipas de girasol	47g
Pipas de calabaza	43g
Queso curado	27g
Anacardo	25g
Queso fresco de cabra	24g
Aguacate	23g
Jamón ibérico	22g
Aceituna	17g
Atún	16g
Salmón	12g
Huevo	12g
Caballa	11g
Sardina	9,5g
Jamón serrano	5,3g
Tofu	4,7g

**Valores por 100g de producto*

HORTALIZAS Y VERDURAS

VERDURAS y HORTALIZAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos
Ajo	124	6	0,1	26,3
Alcachofa	17	1,4	0,2	2,3
Apio	22	2,3	0,2	2,4
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Berro	13,2	2,4	0,2	1,6
Brécol	31	3,3	0,2	4
Calabacín	12	1,3	0,1	1,4
Calabaza	18	1,1	0,1	3,5
Cardo	10	0,6	0,1	1,7
Cebolla	24	1	0	5,2
Col lombarda	20	1,9	0,2	3,4
Coles de Bruselas	31	4,2	0,5	4,3
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Espárrago	27	3,6	0,2	2,9
Espinaca	31	3,4	0,7	3
Guisantes frescos	70	7	0,2	10,6

VERDURAS y HORTALIZAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos
Haba fresca	52	4,1	0,8	7,7
Hinojo	16	0,5	0,3	3,2
Lechuga	19	1,8	0,4	2,2
Nabo	16	1	0	3,3
Patata	80	2,1	1	18
Pepino	10,4	0,7	0,1	2
Puerro	26	2,1	0,1	6
Remolacha	42	1,5	0,1	8,2
Repollo	19	2,1	0,1	2,5
Seta		4,6	0,4	5,2
Tomate	16	1	0,2	2,9
Trufa	30	6	0,5	0,7
Zanahoria	37	1	0,2	7,8

**Valores por 100g de producto*

CARBOHIDRATOS

Dátil	65g	Kiwi	15g	Fresa	8g
Pasta integral	66g	Mango	15g	Melón	8g
Alubia	61g	Guisantes	14g	Sandía	8g
Garbanzos	54g	Manzana	14g	Frambuesa	7g
Guisantes	53g	Judías blancas	13g	Zanahorias	7g
Pan wasa	47g	Piña	13g	Berenjena	6g
Pan de centeno integral	46g	Higo	13g	Aceituna	6g
Quinoa	41g	Cereza	12g	Almendras	6g
Caqui	34g	Arándanos	12g	Coliflor	5g
Anacardos	30g	Pera	12g		
Ajo	24g	Melocotón	11g		
Arroz integral	23g	Mora	10g		
Plátano	23g	Remolacha	10g		
Nueces	21g	Mandarina	9g		
Boniato	20g	Naranja	9g		
Lentejas	20g	Limón	9g		
Patata	19g	Coles de bruselas	9g		
Uva	17g	Aguacate	9g		
Avellanas	17g	Ciruela	9g		

**Valores por 100g de producto*

CARBOHIDRATOS PROHIBIDOS

- X Avena
- X Pan blanco
- X Pasta blanca
- X Productos dulces de panadería como pasteles y galletas
- X Procesados de cereales refinados como arroz blanco
- X Púdines, natillas y otros dulces
- X Refrescos
- X Jalea y confituras
- X Golosinas
- X Alimentos procesados como patatas fritas
- X Bebidas alcohólicas

VITAMINAS

- Las vitaminas liposolubles son: A, D, E, K que no se disuelven en agua pero si en grasas.
- Las vitaminas hidrosolubles son: C, complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina, ácido fólico y vitamina B12), que se disuelven en agua.

Vit	FUENTE NATURAL	FUNCIÓN	DOSIS RECOMEND
A	Zanahorias, espinacas, brócoli, hígado de res, perejil, boniato, salmón, arenque, atún, quesos, huevos	Crecimiento y desarrollo de tejidos, dientes y huesos. Defensa de piel y mucosas. Visión nocturna. Anti cáncer	0,8mg
D	Exposición solar. Salmón, atún, sardinas, quesos grasos, champiñones, huevos, leche, yogurt	Aprovechamiento del calcio y fósforo para formación de hueso. Regulación de la coagulación. Función en nervios y sistema inmunitario.	0,05 mg
E	Soja, nueces, avellanas, almendras, verduras de hoja verde, yema de huevo y aceites vegetales	Antioxidante. Formación de glóbulos rojos. Protege las membranas de las células.	13 mg
K	Hígado de bacalao, soja, alfalfa, brócoli, espinacas, tomate, coliflor.	Construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. Coagulación de sangre y ligamentos de calcio.	0,07 mg
C	Naranja, kiwi, Mango, piña, frutos rojos, fresas, pimiento rojo, perejil, espinaca, tomates, brócoli.	Antioxidante. Mantiene buen estado de los vasos sanguíneos. Evita hemorragias. Mejora la absorción de hierro. Reparación de tejidos en todo el cuerpo (formando colágeno). Evita resfriados.	75 mg

*Valores por 100g de producto

VITAMINAS

- Las vitaminas liposolubles son: A, D, E, K que no se disuelven en agua pero si en grasas.
- Las vitaminas hidrosolubles son: C, complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina, ácido fólico y vitamina B12), que se disuelven en agua.

Vit	FUENTE NATURAL	FUNCIÓN	DOSIS RECOMEND
B1 Tiamina	Espirulina (+1,5mg/100g), cacahuete, carnes de cerdo (0,9mg), jamón ibérico, guisantes (0,8mg).	Metabolismo de carbohidratos (piruvato), contracción muscular, funciones nerviosas.	1,5 mg
B2 Riboflavina	Espirulina, hígado de cerdo, riñones, vaca, ternera, pollo, pimentón, cacao en polvo, queso curado, huevas (+1,6mg/100g),	Metabolismo de ácidos grasos y aminoácidos, formación de glóbulos rojos y anticuerpos.	1,6 mg
B3 Niacina	Espirulina, Cacahuete, Atún, bonito, pollo, jamón serrano, Hígado de ternera, caballa, salmón (+18mg/100g)	Mantiene las células saludables, sistema nervioso, piel y función digestiva	18 mg
B5	Hígado de vaca (8,8mg/100g), huevo (1mg/100g),	Síntesis de ácidos grasos y colesterol	5 mg
Biotina	Hígado pollo, cacahuete, crema cacahuete, avellana, soja, yema de huevo, huevo (+30ug/100g), guisante, Nueces (+19ug/100g)	Metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas	0,03 mg
B6 Piridoxina	Pimentón, ala de pollo (4mg/100g), Espinaca, Pistacho, (1,7mg/100g), Boquerón, sardina (1,1 mg/100g).	Metabolización de proteínas, formación de anticuerpos y sinterización de hormonas.	2,2 mg
Ácido fólico	Hígado de vaca, judía, hígado de pollo, orégano, col, guisante, tomate, perejil, espinacas	Formación de glóbulos rojos y la división celular. Digestión y metabolismo de proteínas.	0,5 mg
B12	Hígado ternera, cordero, cerdo, sardina, caballa, mejillones, pulpo, atún, jamón ibérico, solomillo.	Metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos. Formación de glóbulos rojos. Mantenimiento de sistema nervioso.	3 mg

*Valores por 100g de producto

MINERALES

MINERAL	FUENTE NATURAL	FUNCIÓN	DOSIS RECOMEND
ZINC	Ostras (59mg), semilla calabaza (7,8mg), Hígado cerdo, piñón (6,5mg), huevo (6,2mg), Anacardo (4,8mg), lenteja (3,9mg), alubia blanca (3,7mg), almendra (3,6mg)	Mantiene buen estado de vasos sanguíneos, piel, uñas y cabello. Mejora sistema inmune. Formación de enzimas e insulina.	15 mg
COBRE	Atún, calamar, salmón, sardina, carnes, Hígado (foie-gras y patés) y riñón, champiñón, plátano, limón, almendras, anacardos, pistachos, chocolate.	Antioxidante. Antiinflamatorio. Mineralización ósea.	1,3 mg
YODO	Pescados (salmón, sardina, caballa), mariscos (crustáceo, gambas, almejas), frutas (piña)	Funcionamiento tiroides.	150 mg
HIERRO	Carne, pescado, marisco y huevos. En menor proporción el legumbre, verduras y cereales	Transporte de oxígeno a células.	10 mg
SELENIO	Carne, pescados y moluscos, cereales, huevos y leche	Antioxidante. Funcionamiento tiroides.	70 mg
CROMO	Carne de res, hígado, huevos, pollo, ostras, brócoli, nueces, queso y leche.	Metabolismo de azucares	0,04 mg Hombres 0,03 mg Mujeres

**Valores por 100g de producto*

MINERALES

MINERAL	FUENTE NATURAL	FUNCIÓN	DOSIS RECOMEND
FLUOR	Agua de mar y agua potable, espinacas, col, lechuga, pescados, mariscos, dentífricos	Mantiene buen estado de huesos y dientes. Prevención de caries.	4 mg
CALCIO	Queso, leche, frutos secos, legumbres y carnes.	Funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Formación y mantenimiento del hueso.	1 g
FÓSFORO	huevos, Res magra, cerdo magra, pescado y cereales, semillas, vegetales, hortalizas	Formación y mantenimiento del hueso.	0,8 g
MAGNESIO	Verduras y semillas. En menor medida, leche, nueces, chocolate, plátano, carne y pescado.	Formación y mantenimiento del hueso y tejidos blandos.	420 mg hombres 320 mg mujeres
POTASIO	Plátanos, fresa, manzana, huevos, Res magra, cerdo magra, tomates, naranjas, zanahorias, boniato, espinacas, col, frijoles y alubias, guisantes	Funciones sistema nervioso y músculos. Equilibrio hidroelectrolítico	3,4 g hombres 2,6 g mujeres
SODIO	Sal, carne ternera, carne cerdo, sardinas, queso, aceitunas verdes	Funciones sistema nervioso y músculos. Equilibrio hidroelectrolítico	2 g

**Valores por 100g de producto*