

Making a Balanced Plate

Non-Starchy Vegetables

Arugula	Chayote
Asparagus	Collard greens
Bamboo shoots	Cucumber
Bean sprouts	Eggplant
Bell pepper	Jalapeño
Bok choy	Jicama
Broccoli	Kale
Brussels sprouts	Lettuce
Cabbage	Mushroom
Cactus	Radishes
Carrots	Spinach
Cauliflower	Tomato
Celery	Zucchini

Carbohydrates* 1 Portion = about 15 Carbohydrates

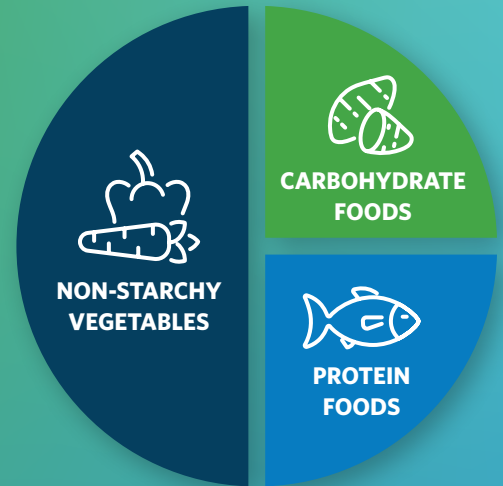
Apple (1 small)	Beans (about 1/3 cup cooked)
Banana (1/2 large)	Edamame (1 cup cooked)
Black or blueberries (3/4 cup)	Lentils (1/2 cup cooked)
Cherries (about 15)	Bagel (1/4 bagel)
Grapes (15)	Bread (1 slice)
Mango (1/2 cup)	Noodles 1/3 cup cooked)
Melon (1 cup)	Oatmeal (1/2 cup cooked)
Orange (1 medium)	Pasta (1/3 cup cooked)
Peach (1 medium)	Pita bread (1/2 of a 6-inch pita)
Raspberries (1 cup)	Rice (1/3 cup cooked)
Strawberries (1 1/4 cup)	Tortilla (1 six-inch tortilla)
Corn (1/2 cup)	Milk (1 cup)
Peas (1/2 cup)	
Potato (1/2 cup)	

Lean Protein

Chicken	Tofu
Cottage cheese	Tuna
Eggs/egg whites	Turkey
Salmon	Shrimp
Tilapia	Yogurt (low- or zero-sugar)

Healthy Fats

Avocado	Seeds
Nut butters	Olive oil
Nuts	Avocado oil



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* Recommendations for carbohydrate amounts vary. Check with a Registered Dietitian to determine the right portion size for you.

Crear un Plato Equilibrado

Vegetales Sin Almidón

Rúcula	Chayote
Espárragos	Berza silvestre
Brotos de bambú	Pepino
Brotos de soja	Berenjena
Pimiento morrón	Jalapeño
Bok choy	Jícama
Brócoli	Col rizada
Coles de Bruselas	Lechuga
Repollo	Champiñones
Cactus	Rábanos
Zanahorias	Espinacas
Coliflor	Tomate
Apio	Calabacín

Carbohidratos* 1 porción = aproximadamente 15 Carbohidratos

Manzana (1 pequeña)	Frijoles (~1/3 de taza cocidos)
Banana (1/2 grande)	Edamame (1 taza cocido)
Arándanos negros o azules (3/4 de taza)	Lentejas (1/2 taza cocidas)
Cerezas (aprox. 15)	Bagel (1/4 de bagel)
Uvas (15)	Pan (1 rebanada)
Mango (1/2 taza)	Fideos (1/3 de taza cocidos)
Melón (1 taza)	Avena (1/2 taza cocida)
Naranja (1 mediana)	Pasta (1/3 de taza cocida)
Melocotón (1 mediano)	Pan pita (1/2 de un pan pita de 6 pulgadas)
Frambuesas (1 taza)	Arroz (1/3 de taza cocido)
Fresas (1 1/4 de taza)	Tortilla (1 tortilla de 6 pulgadas)
Maíz (1/2 taza)	Leche (1 taza)
Guisantes (1/2 taza)	
Papa (1/2 taza)	

Proteína Magra

Pollo	Atún
Requesón	Pavo
Huevos/claras de huevo	Camarones
Salmón	Yogur (bajo en azúcar o sin azúcar)
Tilapia	
Tofu	

Grasas Saludables

Aguacate	Semillas
Mantequillas de frutos secos	Aceite de oliva
Frutos secos	Aceite de aguacate



Información Nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de la porción: 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por ración

Calorías **230**

% Valor diario

Grasas totales 8g	10%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos totales 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%

* El % del Valor Diario (VD) indica la cantidad de un nutriente presente en una porción de alimento que contribuye a la dosis diaria. 2000 calorías al día se utilizan como consejo nutricional general.

*Las recomendaciones sobre la cantidad de carbohidratos varían. Consulte con un dietista certificado para determinar la porción adecuada para usted.