

DIETA DE APOORTE PROTÉICO PROTÉIFINE

PORCIONES CASERAS DE VEGETALES PERMITIDOS

VEGETALES PERMITIDOS CON MODERACIÓN (MÁXIMO 200 gm/día)	Medida equivalente a 200 gm
Acelga	3 TAZAS
Berenjena	2 TAZAS
Brócoli	2 TAZAS
Brotos de Alfalfa	6 TAZAS
Calabacita redonda	2 PIEZAS
Calabacita alargada	2 PIEZAS
Cebollín	USO LIBRE EN PEQUEÑAS CANTIDADES
Champiñón	2 TAZAS
Chayote	1 PIEZA
Chilacayote	No tengo la porción
Pimiento	2 piezas
Coliflor	2 tazas
Ejote	1 ½ tazas
Espárragos	12 piezas
Hongos	2 ½ tazas
Nabo	No tengo la porción
Nopal	3 piezas medianas (8 piezas de nopal cambray)
Quelite	No tengo la porción
Rábano largo	1 ½ taza rebanado
Col	2 ½ tazas
Col morada	3 tazas
romerito	No tengo la porción
Tomate rojo	3 piezas saladet 1 pieza bola
Tomate verde	1 ½ taza
verdolaga	2 ½ tazas

Bibliografía: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3ª edición.

