

**3 porciones de cualquiera de las siguientes frutas**

- Mango
- Uvas
- Peras
- Cambur
- Piña
- Aguacate
- Melón
- Yaca
- Caqui

**O 5 porciones de las siguientes frutas**

- Limón y Lima
- Naranjas/citrus
- Mandarinas
- Melocotones
- Cerezas
- Guayaba
- Lechosa
- Kiwi
- Granada
- Naranja enano
- Mamón
- Durazno
- Bayas
- Ciruelas
- Manzanas
- Toronja
- Rambután
- Pésjua/Ciruela Negra

**Ilimitado en vegetales a menos que se le haya indicado lo contrario**

- Todos los vegetales de hoja verde (rúcula, espinacas, acelgas, coles verdes, micro-verdes, col rizada, mizuno, etc)
- Zanahorias
- Pepino
- Brócoli
- Remolachas (rojas y doradas)
- Coliflor
- Cebolla
- Repollo desmenuzado
- Nabo
- Champiñones
- Tomates
- Toda la lechuga (romana, hoja roja, mantecosa, hoja suelta, etc.)
- Frijoles verdes
- Guisantes dulces
- Rábano
- Alcachofa
- Edamame

**Nueces, semillas (1 - 1.5 oz/día)**

- Nueces
- Almendras
- Auyama
- Girasol
- Cilantro
- Albahaca
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Cúrcuma
- Salvia
- Cayena
- Ajo
- Curry

**Hierbas ilimitadas**

**Al menos una porción de frijoles y legumbres**

- Todas las lentejas
- Guisantes
- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Frijoles blancos
- Frijoles riñón
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Quínoa
- Avena
- Sorgo
- Farro
- Cebada
- Alforfón
- Arroz salvaje
- Arroz integral
- Arroz blanco
- Mijo

**1 o 2 porciones de granos enteros**