

## Grupos de Alimenticios - Lista de la Compras de Chef Solus

VERDURAS Añadir un montón de verduras a su comida de la fiesta!	GRANOS Escoje granos integral 100%	GRUPO de LACTEOS Escoje bajo en grasa or sin grasa	CARNE & FRIJOLES Escoje carne y aves baja en grasa
Aceitunas <input type="checkbox"/>	Copos de avena <input type="checkbox"/>	Crema bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Almendras <input type="checkbox"/>
Ajo <input type="checkbox"/>	Harina de trigo integral <input type="checkbox"/>	Helado bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Alubias <input type="checkbox"/>
Alcachofas <input type="checkbox"/>	Pasta de trigo entero <input type="checkbox"/>	Leche de soja bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Carne de res asada <input type="checkbox"/>
Apio <input type="checkbox"/>	El arroz integral o arroz silvestre <input type="checkbox"/>	Leche helada <input type="checkbox"/>	Atún <input type="checkbox"/>
Batatas** <input type="checkbox"/>	Galletas de trigo entero <input type="checkbox"/>	Queso bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Frijoles <input type="checkbox"/>
Berenjena <input type="checkbox"/>	Quinoa <input type="checkbox"/>	Requesón bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Garbanzos <input type="checkbox"/>
Berza* <input type="checkbox"/>	Pan de trigo entero <input type="checkbox"/>	Yogur sin grasa <input type="checkbox"/>	Huevos <input type="checkbox"/>
Brócoli* <input type="checkbox"/>	Panes germinados <input type="checkbox"/>	Yogurt congelado bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Jamón <input type="checkbox"/>
Brotos de soja <input type="checkbox"/>	Tortillas de trigo integral <input type="checkbox"/>		Magra picad <input type="checkbox"/>
Calabaza** <input type="checkbox"/>			Mariscos <input type="checkbox"/>
Calabacín <input type="checkbox"/>			Nuez <input type="checkbox"/>
VERDURAS incluyen verduras de color verde oscuro y naranja	FRUTAS Deje que las frutas animen su banquete!	ACEITE Los aceites saludables también se encuentran en las nueces y el pescado	Pescado, fresca o enlatados
Cebollas <input type="checkbox"/>	Aguacate <input type="checkbox"/>	Aceite de cáñamo <input type="checkbox"/>	Pavo <input type="checkbox"/>
Coles de Bruselas <input type="checkbox"/>	Arándanos <input type="checkbox"/>	Aceite de canola <input type="checkbox"/>	Pierna de Cordero <input type="checkbox"/>
Coliflor <input type="checkbox"/>	Banano <input type="checkbox"/>	Aceite de girasol <input type="checkbox"/>	Pollo <input type="checkbox"/>
Espárragos <input type="checkbox"/>	Ciruelas <input type="checkbox"/>	Aceite de oliva <input type="checkbox"/>	Semillas <input type="checkbox"/>
Espinacas* <input type="checkbox"/>	Ciruelas pasas <input type="checkbox"/>	Aceite de semilla de lino <input type="checkbox"/>	Tofu <input type="checkbox"/>
Guisantes verdes <input type="checkbox"/>	Cranberries <input type="checkbox"/>	Mantequilla bajo en grasa <input type="checkbox"/>	Cangrejo <input type="checkbox"/>
Habas (verde) <input type="checkbox"/>	Frambuesas <input type="checkbox"/>	Margarina sin trans grasa <input type="checkbox"/>	
Judías verdes <input type="checkbox"/>	Fresas <input type="checkbox"/>		
Lechuga iceberg <input type="checkbox"/>	Kiwis <input type="checkbox"/>		
Maíz <input type="checkbox"/>	Limas <input type="checkbox"/>		
Mesclun* <input type="checkbox"/>	Limonos <input type="checkbox"/>		
Nabos <input type="checkbox"/>	Mandarinas <input type="checkbox"/>		CONDIMENTOS <input type="checkbox"/>
Okra <input type="checkbox"/>	Manzanas <input type="checkbox"/>		
Patatas <input type="checkbox"/>	Naranjas <input type="checkbox"/>		
Pepinos <input type="checkbox"/>	Nectarinas <input type="checkbox"/>		
Pimientos rojos y verdes <input type="checkbox"/>	Pasas de uva <input type="checkbox"/>		
Remolacha <input type="checkbox"/>	Peras <input type="checkbox"/>		
Repollo <input type="checkbox"/>	Piña <input type="checkbox"/>		
Setas <input type="checkbox"/>	Pomelo <input type="checkbox"/>		
Tomates <input type="checkbox"/>	Uvas <input type="checkbox"/>		
Verduras de hoja verde <input type="checkbox"/>			
Zanahorias** <input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

¡Visite es.[ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para hojas imprimibles gratis para niños, juegos de educación nutritiva, rompecabezas, actividades y más! Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.