

Para ayudarlo a empezar en la tienda de comestibles para su fiesta señalada, nosotros hemos puesto juntos una lista de compras sana de alimentos que usted puede utilizar en sus preparativos para una comida sana de feriado.

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"/>	De harina de trigo integral	<input type="checkbox"/>	Helado bajo en grasa	<input type="checkbox"/>	Alubias	<input type="checkbox"/>
Alcachofas	<input type="checkbox"/>	De 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"/>	Pan de trigo entero	<input type="checkbox"/>	Requesón bajo en grasa	<input type="checkbox"/>	Garbanzos	<input type="checkbox"/>
Berza	<input type="checkbox"/>	Panes germinados	<input type="checkbox"/>	Yogur sin grasa	<input type="checkbox"/>	Huevos	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>	Tortillas de trigo integral	<input type="checkbox"/>	Yogurt congelado bajo en grasa	<input type="checkbox"/>	Jamón	<input type="checkbox"/>
Brotos de soja	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Magra picad	<input type="checkbox"/>
Calabaza	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Mariscos	<input type="checkbox"/>
Calabacín	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<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		CARNE & FRIJOLES Las nueces y las semillas son una buena fuente de proteína.	
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"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>
Coliflor	<input type="checkbox"/>	Banano	<input type="checkbox"/>	Aceite de girasol	<input type="checkbox"/>	Pierna de Cordero	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>	Ciruelas	<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>
Espinacas	<input type="checkbox"/>	Ciruelas pasas	<input type="checkbox"/>	Aceite de semilla de lino	<input type="checkbox"/>	Semillas	<input type="checkbox"/>
Guisantes verdes	<input type="checkbox"/>	Cranberries	<input type="checkbox"/>	Mantequilla bajo en grasa	<input type="checkbox"/>	Tofu	<input type="checkbox"/>
Habas (verde)	<input type="checkbox"/>	Frambuesas	<input type="checkbox"/>	Margarina sin trans grasa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Judías verdes	<input type="checkbox"/>	Fresas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Lechuga iceberg	<input type="checkbox"/>	Kiwis	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Maíz	<input type="checkbox"/>	Limas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Mesclun	<input type="checkbox"/>	Limonos	<input type="checkbox"/>	OTRAS COMIDAS			<input type="checkbox"/>
Nabos	<input type="checkbox"/>	Mandarinas	<input type="checkbox"/>	Aderezo de ensalada bajo en grasa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Okra	<input type="checkbox"/>	Manzanas	<input type="checkbox"/>	Agave	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Naranjas	<input type="checkbox"/>	Almidón de maíz	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Pepinos	<input type="checkbox"/>	Nectarinas	<input type="checkbox"/>	Azúcar moreno	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
pimientos rojos y verdes	<input type="checkbox"/>	Pasas de uva	<input type="checkbox"/>	Cubitos de caldo	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Remolacha	<input type="checkbox"/>	Peras	<input type="checkbox"/>	Espesias	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Repollo		Piña		Hierbas			
Setas		Pomelo		Miel			
Tomates		Uvas		Polvo de hornear			
Verduras de hoja verde							





VERDURAS Añadir un montón de verduras a su comida de la fiesta!		GRAINS Escoje granos integral 100%		GRUPO de LACTEOS Escoje bajo en grasa or sin grasa		CARNE & FRIJOLES Escoje carne y aves baja en grasa	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<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		CARNE & FRIJOLES Las nueces y las semillas son una buena fuente de proteína.	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		OTRAS COMIDAS		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

