

Hidratos de carbono

Frutas	
Albaricoques	3
Cerezas	8
Ciruela roja	1
Fresas	1 taza
Kiwi	1
Macedonia de fruta natural sin almíbar	1/3 taza
Mandarina	1
Manzana	1 pequeña
Melocotón	1
Naranja	1 pequeña
Nectarina	1 pequeña
Pera	1 pequeña
Uvas	1/2 taza
Ciuelas pasas	2
Dátiles	2
Melón (dados)	3/4 tazas
Melón de cantaloupe	1/4
Pasas	1 cucharada rasa
Sandía (dados)	3/4 tazas
Tubérculos	
Patata (cocida)	1/3 taza
Patatas (chips)	8 unidades
Patatas fritas	5 unidades
Patata (puré)	1/4 taza
Cereales y derivados	
Avena (cocido)	1/3 taza
Arroz blanco o integral (cocido)	2 cucharadas
Biscotes	2 unidades
Cereales desayuno	15 g
Cous cous (cocido)	1/3 taza
Maicena	4 cucharaditas rasas
Pan (miga)	30 g
Pan (picos)	4 unidades
Pan blanco o integral (rebanada)	1 rebanada
Pan de pita	1/2 unidad
Palomitas de maíz	2 tazas
Pasta (cocido)	1/4 taza
Otros	
Azúcar blanca, morena	1/2 cucharada (1 sobre)
Helado (vainilla, chocolate, nata, fresa)	1 bola
Mermelada	1 cucharada rasa
Miel	1/2 cucharada
Salsa de soja	1 cucharada
Salsa teriyaki	1 cucharada

Verduras y hortalizas*	
Acelgas	2 tazas
Alcachofas (corazones)	1 taza
Berenjena	2 tazas
Brócoli	2 tazas
Calabacín	2 tazas
Calabaza	2 tazas
Cebolla (cocida)	1/2 taza
Cebolla (troceada, crudo)	2 tazas
Champiñones	2 tazas
Col	2 tazas
Coles de bruselas	2 tazas
Coliflor	2 tazas
Endivia (troceada, crudo)	libre
Escarola (troceada, crudo)	libre
Espárragos	1 taza
Espinacas	2 tazas
Judías verdes	2 tazas
Lechuga romana (troceada, crudo)	libre
Pepino (troceado, crudo)	4 tazas
Pimiento asado	1 taza
Pimiento rojo o verde (troceado, crudo)	2 tazas
Puerro	1 taza
Repollo	2 tazas
Salsa de tomate triturado	2 tazas
Tomate (crudo)	2 tazas
Tomates cherry	2 tazas
Guisantes	1/2 taza
Maíz (grano)	1/4 taza
Zanahoria (rodajas)	1 taza
Ensaladas	
Ensalada de espinacas (3 tazas de espinacas crudas, 1/2 tomate)	1
Ensalada mixta (3 tazas de lechuga, 1/2 pimiento verde, 1 tomate)	1
Legumbres (cocidas)	
Garbanzos	1/4 taza
Judías	1/4 taza
Judías pintas	1/4 taza
Lentejas	1/4 taza
Bebidas	
Cerveza sin alcohol	1 botellín (1/5)
Cerveza con alcohol	1 botellín (1/5)
Vino	1 copa
Brandy	1 chupito
Ginebra	1 chupito
Ron	1 chupito
Vodka	1 chupito
Whisky	1 chupito

*Cocido si no se indica lo contrario.

FAVORABLES
 MENOS FAVORABLES

Unidades de medida: - Taza: equivale al volumen de un vaso de 250 ml
 - Cucharada: contenido de una cucharada sopera.
 - Cucharadita: contenido de una cucharada de café

Esta tabla constituye una versión simplificada de tablas anteriores

Proteínas

Pescados y derivados (en crudo)	
Abadejo	45 g
Anchoas en aceite	30 g
Atún	30 g
Atún (lata)	30 g
Bacalao	45 g
Boquerones	45 g
Calamares, sepia	45 g
Gallo	45 g
Lenguado	45 g
Lubina	45 g
Merluza	45 g
Mero	45 g
Pez espada	45 g
Pulpo	65 g
Rape	45 g
Rodaballo	45 g
Salmón	45 g
Trucha	45 g
Trucha ahumada	30 g
Salmón ahumado	30 g
Sardinas (frescas)	30 g
Sardinas (lata)	30 g
Complemento Proteico 90% EnerZona	1 cacito

Carnes y derivados (en crudo)	
Cerdo ibérico	30 g
Jamón cocido (sin almidón)	30 g
Jamón serrano ibérico	30 g
Pavo (fiambre sin almidón)	30 g
Pavo (pechuga sin piel)	30 g
Pollo (pechuga sin piel)	30 g
Temera	30 g
Buey	30 g
Cordero	30 g
Mariscos (sin cáscara)	
Bogavante	45 g
Cangrejo (carne)	45 g
Langosta	45 g
Langostinos, gambas	45 g
Mejillón	60 g
Vieira	45 g
Lácteos	
Mozzarella	30 g
Queso fresco tipo Burgos (bajo en grasa)	30 g
Queso curado	30 g
Huevos	
Clara de huevo	2
Huevina	1/4 taza
Huevo	1

Grasas

Aceite de oliva virgen extra	1 cucharadita
Aceitunas	3 unidades
Aguacate	1 cucharada
Almendras	3 unidades
Anacardos	2 unidades
Salsas	
Guacamole	1 cucharada

Avellanas	3 unidades
Cacahuets	6 unidades
Nuez	1 unidad
Piñones	8 unidades
Pistachos	3 unidades
Mayonesa	1/3 cucharada
Salsa cocktail	1/3 cucharada

Mixtos

Aportan un bloque (1 unidad de hidratos de carbono, 1 unidad de proteína y 1 unidad de grasas)

Leche de soja	1 taza
Leche semidesnatada	1 taza

Yogur desnatado natural + 1 nuez	1 unidad
----------------------------------	----------

Opciones EnerZona

1 Snack dulce	1 bloque
1 Tentempié Salado	1 bloque
4 Galletas EnerZona	1 bloque
1 Bolsita Minirock	1 bloque

1 Instant Meal (disuelto en agua)	2 bloques
1 Instant Meal (disuelto en leche semidesnatada)	3 bloques