

Verduras

alcachofa
acelgas
arúgula
berros
brócoli
calabaza
cebolla
chile
cilantro
col
ejotes
espárrago fresco verde
espinaca
germen de soya
jengibre
jícama
lechuga larga
lechuga romana
nopales
pepinos

Fruta

melón
papaya
toronja
otras

Proteína

pollo
pescado
res
puerco
huevos
jamón
salchichas
tocino

Lácteos

leche light
queso panela
quesos fuertes
yogurt light