Eating30

Semana del _____

Lista de 30 plantas por semana

Marca cada planta distinta la primera vez que la comes esta semana. Frescas, congeladas, enlatadas o secas, todas cuentan.

VERDURAS

- [ ] Tomate
- [ ] Zanahoria
- [ ] Cebolla
- [ ] Ajo
- [ ] Pimiento morrón
- [ ] Pepino
- [ ] Espinaca
- [ ] Brócoli
- [ ] Coliflor
- [ ] Kale
- [ ] Calabacita
- [ ] Camote
- [ ] Papa
- [ ] Apio
- [ ] Champiñones
- [ ] Lechuga

FRUTAS

- [ ] Manzana
- [ ] Plátano
- [ ] Naranja
- [ ] Uvas
- [ ] Fresas
- [ ] Arándanos
- [ ] Limón
- [ ] Lima
- [ ] Aguacate
- [ ] Pera
- [ ] Kiwi
- [ ] Mango

CONGELADOS

- [ ] Frutos rojos
- [ ] Chícharos
- [ ] Elote
- [ ] Edamame
- [ ] Verduras para saltear (cuenta cada una)
- [ ] Espinaca

ENLATADOS Y SECOS

- [ ] Frijoles negros
- [ ] Garbanzos
- [ ] Frijoles rojos
- [ ] Frijoles pintos
- [ ] Lentejas
- [ ] Aceitunas
- [ ] Pasas

GRANOS

- [ ] Avena
- [ ] Arroz integral
- [ ] Quinoa
- [ ] Pan o pasta integral
- [ ] Palomitas de maíz
- [ ] Cebada

NUECES Y SEMILLAS

- [ ] Almendras
- [ ] Nueces
- [ ] Cacahuates o crema de cacahuate
- [ ] Nueces pecanas
- [ ] Semillas de girasol
- [ ] Pepitas de calabaza
- [ ] Chía
- [ ] Linaza

HIERBAS Y ESPECIAS

- [ ] Cilantro
- [ ] Albahaca
- [ ] Perejil
- [ ] Canela
- [ ] Comino
- [ ] Paprika
- [ ] Pimienta negra
- [ ] Chile en polvo
- [ ] Orégano
- [ ] Jengibre
- [ ] Cúrcuma
- [ ] Ajo en polvo

¿Cuentas puntos de plantas? Las hierbas y especias valen ¼ cada una.

OTRAS PLANTAS QUE COMÍ

_____

_____

_____

_____

Ideas fáciles para sumar plantas

- Compra una mezcla en vez de una sola verdura: una bolsa para saltear o una lata de frijoles mixtos suma varias plantas.
- Ponle semillas y frutos rojos a la avena o al yogur.
- Agrega una lata de frijoles a la sopa, al chili o a la salsa de la pasta.
- Prueba una hierba o especia nueva cada semana.

Mi total esta semana

_____ / 30

Eating30

Registro de plantas de 4 semanas

Escribe una planta nueva en cada casilla. Si repites una planta esa semana, sigue contando una vez.

Semana del _____ **Total** _____ **/ 30**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Semana del _____ **Total** _____ **/ 30**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Semana del _____ **Total** _____ **/ 30**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Semana del _____ **Total** _____ **/ 30**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30