

Mayor concentración de minerales, vitaminas y antioxidantes. Poco calóricos y ricos en fibra.

Aporte equitativo de macro y micronutrientes. Moderadamente calóricos.

Mayor concentración de macronutrientes que de micronutrientes.

## NIVEL 01

## NIVEL 02

## NIVEL 03

1000 Kale  
1000 Berza  
1000 Hoja de mostaza  
1000 Berro  
1000 Acelga  
1000 Col china  
707 Espinaca  
604 Rúcula  
510 Lechuga romana  
490 Col de Bruselas  
458 Zanahoria  
434 Repollo  
340 Brócoli  
315 Coliflor  
265 Pimentón morrón  
205 Espárrago  
238 Champiñón  
186 Tomate  
182 Fresa  
181 Boniato  
164 Calabacín  
145 Alcachofa  
132 Arándano

119 Uva  
119 Granada  
118 Melón cantalupo  
109 Cebolla  
103 Semillas de lino  
98 Naranja  
98 Edamame  
87 Pepinillo  
82 Tofu  
74 Semillas de sésamo  
72 Lenteja  
65 Melocotón  
64 Semillas de girasol  
64 Alubia  
63 Guisante  
55 Cereza  
54 Piña  
53 Manzana  
53 Mango  
51 Mantequilla de cacahuete  
45 Maíz  
37 Pistacho  
36 Avena

31 Berenjena  
31 Melón  
30 Nuez  
30 Banana  
30 Pan de trigo integral  
28 Almendra  
28 Aguacate  
28 Arroz integral  
28 Patata  
27 Anacardo  
26 Albaricoque seco  
26 Aceitunas  
23 Mijo  
15 Dátiles  
14 Leche de coco  
12 Patata frita  
11 Pasta blanca  
11 Zumo de manzana  
10 Aceite de oliva  
9 Pan blanco  
9 Helado de vainilla  
7 Chips de maíz  
1 Bebida de cola