

Tabla de Conversión de Vegetales

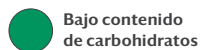
Mientras algunos Clientes prefieren usar tazas medidoras para medir los vegetales de la Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales), otros prefieren usar una balanza para alimentos para calcular el peso con exactitud. Si opta por pesar los vegetales, esta tabla le ayudará a convertir el volumen del vegetal (en tazas) a su peso (en gramos y onzas) en una balanza para alimentos.

Así es cómo funciona:

1. Elija los vegetales que le gustaría incluir en su Comida Lean & Green de la lista Opciones verdes de la guía del programa.
2. Busque el vegetal en la lista a continuación para ver el equivalente en gramos y onzas a una porción del vegetal (½ taza a menos que se especifique lo contrario).
3. Para su Comida Lean & Green, necesita 3 porciones de vegetales. Si planea comer un solo tipo de vegetal, multiplique la cantidad de gramos y onzas por 3 para obtener un total de 3 porciones. Si planea combinar varios vegetales, puede ajustar las cantidades según corresponda.

Cuando utilice este cuadro, tenga en cuenta que el peso crudo indicado no representa la cantidad de vegetales cocidos que se necesita para obtener ½ taza de vegetales cocidos. El peso crudo representa la cantidad de vegetales crudos que equivale a una porción de ½ taza, mientras que el peso cocido representa la cantidad de vegetales cocidos que equivale a una porción de ½ taza. Las medidas de peso que se indican en la tabla se extrajeron del sistema [FoodData Central del Departamento de Agricultura de Estados Unidos](#) (United States Department of Agriculture, USDA).

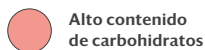
Algunos Clientes prefieren pesar los vegetales en la forma en que van a comerlos, mientras que otros consideran que es más fácil pesarlos antes de cocinarlos. Se puede usar cualquiera de los dos métodos; las diferencias nutricionales entre ambos son mínimas. Ambos métodos darán como resultado una porción saludable de vegetales que cumple con los parámetros nutricionales de su Comida Lean & Green.



Bajo contenido de carbohidratos



Contenido moderado de carbohidratos




Alto contenido de carbohidratos


| Artículo | Variiedad | Cantidad | Peso en g | Peso en oz |
|--------------------------|--|----------------------|-----------|------------|
| Rúcula | Cruda | 0.5 taza (en trozos) | 10 | 0.35 |
| Espárragos | Cruda | .5 taza | 67 | 2.36 |
| Espárragos | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 90 | 3.17 |
| Espárragos | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 90 | 3.17 |
| Espárragos | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 121 | 4.27 |
| Brócoli | Crudo | .5 taza | 44 | 1.55 |
| Brócoli | Cocido a partir de una variedad congelada | .5 taza | 92 | 3.24 |
| Brócoli | Cocido a partir de una variedad fresca | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Brócoli chino | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 44 | 1.55 |
| Brócoli rabé | Crudo | .5 taza (en trozos) | 20 | 0.71 |
| Brócoli rabé | Cocido a partir de una variedad fresca | .5 taza | 44 | 1.55 |
| Repollo | Crudo | .5 taza (en trozos) | 44.5 | 1.57 |
| Repollo | Crudo | .5 taza (picado) | 35 | 1.23 |
| Repollo chino (Bok-Choy) | Crudo | .5 taza (picado) | 35 | 1.23 |
| Repollo chino (Bok-Choy) | Cocido a partir de una variedad fresca | .5 taza (picado) | 85 | 3.00 |
| Repollo chino (Pe-Tsai) | Crudo | .5 taza (picado) | 38 | 1.34 |
| Repollo chino (Pe-Tsai) | Cocido a partir de una variedad fresca | .5 taza | 59.5 | 2.10 |
| Repollo común | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 75 | 2.65 |
| Repollo de Napa | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 54.5 | 1.92 |
| Repollo colorado | Crudo | .5 taza (picada) | 35 | 1.23 |




OPTAVIA®

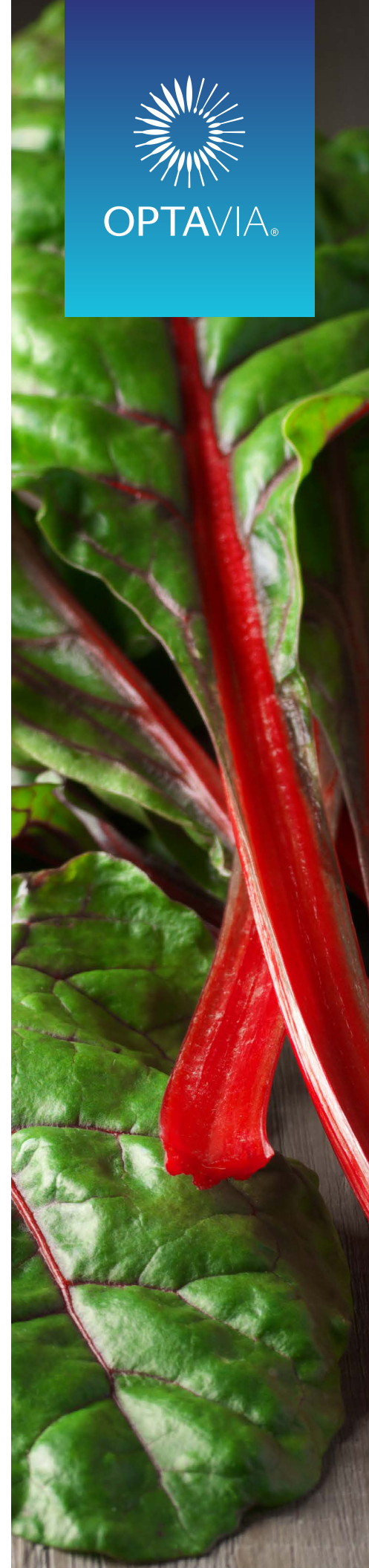



 Bajo contenido de carbohidratos


 Contenido moderado de carbohidratos


 Alto contenido de carbohidratos

| Artículo | Variiedad | Cantidad | Peso en g | Peso en oz |
|-------------------------------------|--|------------------------|-----------|------------|
| Repollo colorado | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 75 | 2.65 |
| Repollo de Saboya | Crudo | .5 taza (picada) | 35 | 1.23 |
| Repollo de Saboya | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 72.5 | 2.56 |
| Repollo de pantano | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 49 | 1.73 |
| Repollo de pantano (repollo mofeta) | Crudo | .5 taza (en trozos) | 28 | 0.99 |
| Coliflor | Crudo | .5 taza | 50 | 1.76 |
| Coliflor | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 90 | 3.17 |
| Coliflor | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 62 | 2.19 |
| Coliflor verde | Crudo | .5 taza | 32 | 1.13 |
| Coliflor verde | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 62 | 2.19 |
| Apio | Crudo | .5 taza (en trozos) | 50.5 | 1.78 |
| Apio | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 75 | 2.65 |
| Acelga | Crudo | .5 taza | 18 | 0.63 |
| Chard, Swiss | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 87.5 | 3.09 |
| Hojas de berza | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 95 | 3.35 |
| Collard Greens | Crudo | 1 taza (en trozos) | 36 | 1.27 |
| Pepino sin cáscara | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 59.5 | 2.10 |
| Pepino con cáscara | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 52 | 1.83 |
| Berenjenas | Crudo | .5 taza (en cubos) | 41 | 1.45 |
| Berenjenas | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 49.5 | 1.75 |
| Escarola | Crudo | .5 taza (picada) | 25 | 0.88 |
| Bulbo de hinojo | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 43.5 | 1.53 |
| Judías verdes | Crudo | .5 taza | 55 | 1.94 |
| Judías verdes | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 67.5 | 2.38 |
| Judías verdes | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 62.5 | 2.20 |
| Judías verdes | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 67.5 | 2.38 |
| Hojas de mostaza | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 75 | 2.65 |
| Hojas de mostaza | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 70 | 2.47 |
| Hojas de mostaza | Crudo | 1 taza (en trozos) | 56 | 1.98 |
| Hojas de nabo | Crudo | .5 taza (en trozos) | 27.5 | 0.97 |
| Hojas de nabo | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 82 | 2.89 |
| Hojas de nabo | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 72 | 2.54 |
| Hojas de nabo NSA | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 72 | 2.54 |
| Palmito | Canned | .5 taza | 73 | 2.57 |
| Ají jalapeño | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 45 | 1.59 |
| Jicama | Crudo | .5 taza | 65 | 2.29 |
| Jicama | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 65 | 2.29 |
| Col rizada | Crudo | .5 taza (en trozos) | 33.5 | 1.18 |
| Col rizada | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 65 | 2.29 |




 Bajo contenido de carbohidratos


 Contenido moderado de carbohidratos


 Alto contenido de carbohidratos

| Artículo | Variiedad | Cantidad | Peso en g | Peso en oz |
|---|--|-----------------------------|-----------|------------|
| Col rizada | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 65 | 2.29 |
| Col rizada escocesa | Crudo | .5 taza (en trozos) | 33.5 | 1.18 |
| Col rizada escocesa | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza (en trozos) | 65 | 2.29 |
| Colinabo | Crudo | .5 taza | 67.5 | 2.38 |
| Colinabo | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 82.5 | 2.91 |
| Lechuga mantecosa (incluida la Boston y Bibb) | Crudo | 1 taza (picada o en trozos) | 55 | 1.94 |
| Endivia | Crudo | 1 taza (en trozos) | 50 | 1.76 |
| Lechuga repollada | Crudo | 1 taza (picada) | 72 | 2.54 |
| Lechuga romana | Crudo | 1 taza (picada) | 47 | 1.66 |
| Mezcla de lechugas de primavera | Crudo | 1 taza (picada) | 42.5 | 1.5 |
| Hongos | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Hongos | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Hongos marrones, italianos o crimini | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 36 | 1.27 |
| Hongos portobello | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 43 | 1.52 |
| Hongos portobello | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza (en rebanadas) | 60.5 | 2.13 |
| Setas de paja | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 91 | 3.21 |
| Champiñones | Crudo | .5 taza (piezas) | 35 | 1.23 |
| Champiñones | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Nopales | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 43 | 1.52 |
| Quimbombó | Crudo | .5 taza | 50 | 1.76 |
| Quimbombó | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 92 | 3.25 |
| Okra Quimbombó | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 80 | 2.82 |
| Pimientos dulces verdes | Crudo | .5 taza (en trozos) | 74.5 | 2.63 |
| Pimientos dulces verdes | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 68 | 2.40 |
| Pimientos dulces verdes | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 68 | 2.40 |
| Pimientos dulces verdes | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 70 | 2.47 |
| Pimientos dulces rojos | Crudo | .5 taza (en trozos) | 74.5 | 2.63 |
| Pimientos dulces rojos | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 68 | 2.40 |
| Pimientos dulces rojos | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 68 | 2.40 |
| Pimientos dulces rojos | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 70 | 2.47 |
| Pimientos dulces amarillos | Crudo | .5 taza (en trozos) | 74.5 | 2.63 |
| Rábano | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 58 | 2.05 |
| Rábano blanco | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 58 | 2.05 |
| Rábano blanco | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza (en rebanadas) | 73.5 | 2.59 |
| Sauerkraut (low-sodium) | Crudo | .5 taza | 71 | 2.50 |
| Scallions | Crudo | .5 taza | 50 | 1.76 |
| Shirataki Noodles | N/D | .5 taza | 113 | 3.99 |
| Espinaca | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 95 | 3.35 |
| Espinaca | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 90 | 3.77 |
| Espinaca | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza | 107 | 3.77 |



 Bajo contenido de carbohidratos

 Contenido moderado de carbohidratos

 Alto contenido de carbohidratos

| Artículo | Variedad | Cantidad | Peso en g | Peso en oz |
|--|--|---------------------------------|-----------|------------|
| Espinaca de Malabar | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 90 | 3.17 |
| Espinaca japonesa | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza (en trozos) | 90 | 3.17 |
| Espinaca japonesa | Crudo | 1 taza (en trozos) | 150 | 5.29 |
| Espinaca de Nueva Zelanda | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza (en trozos) | 90 | 3.17 |
| Espinaca de Nueva Zelanda | Crudo | 1 taza (en trozos) | 56 | 1.97 |
| Espinaca | Crudo | 1 taza | 30 | 1.06 |
| Brotos de alfalfa | Crudo | .5 taza | 16.5 | 0.58 |
| Brotos, brotes de frijol mungo | Crudo | .5 taza | 52 | 1.83 |
| Brotos, brotes de frijol mungo | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 62 | 2.19 |
| Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 65 | 2.29 |
| Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza (en rebanadas) | 96 | 3.39 |
| Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza (en rebanadas) | 90 | 3.17 |
| Calabaza de verano, de cuello curvo y cuello recto | Cocida a partir de una variedad enlatada con cáscara | .5 taza | 105 | 3.70 |
| Calabaza de verano, vieira | Crudo | .5 taza (en rebanadas) | 65 | 2.29 |
| Calabaza de verano, vieira | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza (en rebanadas) | 90 | 3.17 |
| Calabaza de verano, calabacín | Crudos con cáscara | .5 taza (en rebanadas) | 56.5 | 1.99 |
| Calabaza de verano, calabacín | Cocidos a partir de una variedad fresca con cáscara | .5 taza | 90 | 3.17 |
| Calabaza de verano, calabacín | Cocidos a partir de una variedad congelada con cáscara | .5 taza | 111.5 | 3.93 |
| Calabaza espagueti | Crudo | .5 taza (en cubos) | 50.5 | 1.78 |
| Calabaza espagueti | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 77.5 | 2.73 |
| Tomate rojo maduro | Crudo | .5 taza (en trozos o rebanadas) | 90 | 3.17 |
| Tomate rojo maduro | Crudo | .5 taza (cherry) | 74.5 | 2.63 |
| Tomate rojo maduro enlatado en jugo de tomate | Cocidos a partir de una variedad enlatada | .5 taza (con jugo) | 120 | 4.23 |
| Tomate rojo maduro | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 120 | 4.23 |
| Nabos | Crudo | .5 taza (en cubos) | 65 | 2.29 |
| Nabos | Cocidos a partir de una variedad congelada | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Nabos | Cocidos a partir de una variedad fresca | .5 taza | 78 | 2.75 |
| Berro | Crudo | 1 taza (en trozos) | 34 | 1.20 |

