

# Mapa de almuerzo de la Dra. Yum:

## fruta

Baya  
Pasas de uva/frutas deshidratadas  
Arilos de granad  
Yogur natural con frutt  
Puré de manzana sin azúcar  
Gajos de naranja  
Manzanas  
Plátano

## grano

Pan integral  
Totopos  
Pan de pita  
Muffin inglés  
Pasta integral  
Arroz integral  
Quinoa  
Batata  
Granola  
Wrap de grano integral

## vegetales

Bastones de zanahoria  
Brócoli  
Verduras blanqueadas  
Edamame congelado  
Guisantes dulces  
Tomates cherry  
Sopa de verduras  
Chips de col rizada

## proteína

Yogur  
Queso  
Carnes  
Humus  
Ensaladas de frijoles  
Salsa de frijoles  
Albóndigas  
Huevos cocidos  
Frutos secos o mantequilla de  
frutos secos

**Vea el video de la Dra. Yum  
sobre cómo preparar el almuerzo**



**Más información en  
DoctorYum.org**

Copyright © 2023, actualizado el 20/07/23



**dr.yumproject** eat well. change your world.



# El mapa de Dr. Yum para preparar el almuerzo para exploradores gastronómicos

fruta


grano


vegetales


proteína


**Al principio de la semana, anota los alimentos que tienes disponibles en casa para cada grupo alimenticio. Luego, cada día, elige un alimento de cada grupo para incluir en tu fiambra.**



Más información en  
**DoctorYum.org**

Copyright © 2023, actualizado el 20/07/23



**dr.yumproject** eat well. change your world.