

Tabla introducción alimentos blw

FRUTA	LEGUMBRES	VERDURAS	CARNES	PESCADOS
ARÁNDANOS	LENTEJAS	BROCOLI	POLLO	ARENQUE
ALBARICOQUE	GARBANZOS	BERENJENA	PAVO	ANCHOA
AGUACATE	GUISANTES	BONIATO	TERNERA	BACALAO
CAQUI	FRIJOLES	COL	CONEJO	BONITO
CIRUELA	HABAS	CHAMPIÑONES	CERDO	CABALLA
CEREZAS	ALGARROBA	CHAYOTA	CABRA	DORADA
GROSELLAS		COLIFLOR	PATO	MERLUZA
GRANADA		CEBOLLA	OVEJA	LUBINA
GUAYABA		CALABACIN		LENGUADO
PLÁTANO		CALABAZA		SALMON
PARAGUAYO		ESPARRAGOS		SARDINAS
SANDÍA		PATATA		TRUCHA
LIMÓN		PIMIENTO		RAPE
MANZANA		AJO		RODABALLO
NARANJA		TOMATE		GALLO
MANDARINA		PEPINO		JUREL
MELOCOTÓN		PUERRO		
MARACUYÁ		SETAS		
MANGO		ZANAHORIA		
MELÓN		VAINAS		
NÍSPEROS				
NECTARINAS				
POMELO				
PIÑA				
PERA				
PAPAYA				
FRESAS				
KIWI				
HIGOS				
UVAS				
COCO				