

REALZADORES DE SABOR

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)
Queso, grasa reducida	1 oz.	50 a 80	0	2 a 5
Queso, parmesano	3 cucharadas	80	0	5
Nueces	½ oz.	80 a 100	0	6 a 11
Aceite de oliva	1 cucharadita	40	0	4
Aceitunas	10 grandes	50	0	7
Piñones, ajonjolí	1 cucharada	50	1	4 a 7
Aderezo para ensalada, sin grasa o bajo en grasa	2 cucharadas	40 a 80	0	0 a 2

Nota: El promedio de calorías es 65 calorías por porción.