



<LIFESTYLE>

 **BODYFACTORY**

Selección de Alimentos

Las carnes y vegetales deben ser sin grasa, y cocidos al horno, hervidos, a la plancha o a la parrilla.

Carnes

Vacuna o de cerdo: lomo, pecheto, bife de chorizo, bife de costilla, bife angosto, bife ancho, nalga, paleta, bola de lomo, vacío, cuadril, entraña, hígado, carré de cerco, costillitas de cerdo.

Sin grasa, al horno, hervida, a la plancha, en microondas o a la parrilla.

Pollo: pata o pechuga, deshuesada o con hueso, sin piel

Sin grasa, al horno, hervida, a la plancha, en microondas o a la parrilla.

Pescado: salmón, dorado, merluza, lenguado, pejerrey, trucha, corvina, bagre, surubí.

Sin grasa, al horno, hervida, a la plancha, en microondas o a la parrilla.

Vegetales

Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, cardo, escarola, espárragos, puerro, espinaca, hinojo, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, tomate, zapallo, zapallitos, alcaucil, cebolla, chauchas, habas, nabo, remolacha, zanahorias.

Con o sin cáscara, al horno, hervida, a la plancha, en microondas o a la parrilla.


Frutas

Ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno (puede ser en lata pero s/azúcar), frutilla, kiwi, limón, mandarina, manzana, melón, naranja, pera, pomelo, sandía, banana.

Con o sin cáscara, al horno, hervida, a la plancha, en microondas o a la parrilla.



+54.11.4776.4232
+54.9.11.3190.8280
afbodyfactory@gmail.com
www.bodyfactory.com.ar
Gorostiaga 1642, CABA,
Buenos Aires.

 Gorostiaga 1642, C.P. 1426, C.A.B.A.

 bodyfactory.com.ar →