

**ANIMAL PRODUCTS 9%** - The flesh, organs, eggs, milk or bones of an animal

⇒ **KEY:** hormones

**CONTAINS:** protein, fat, and hormones  
**DOES NOT CONTAIN:** water, fiber, or enzymes

**EXAMPLES:** eggs, fish, fowl, pork, milk products, shellfish, organ meats, bones, blood

**FRUIT 13%** - The pulp around the seed that will be the food for it to sprout

⇒ **KEY:** vitamins

**CONTAINS:** water, fiber, enzymes, and simple sugars

**EXAMPLES:** raspberries, blueberries, blackberries, strawberries, bananas, grapes/raisins, bananas, apples, tomatoes, avocados, apricots, limes, oranges, lemons, grapefruits, watermelons, plums, pineapples, mangoes, cranberries, papayas, chile peppers, flower petals

**VEGETABLES 26%** - The leaf, stem or root of a plant

⇒ **KEY:** minerals

**CONTAINS:** water, fiber, fat, minerals, and complex sugars/carbohydrates

**EXAMPLES:** celery, carrots, beets, pumpkin, squashes, lettuces, jicama, cucumbers, potatoes, asparagus, broccoli, cauliflower, green beans, seaweeds, kale, chard, radishes, plantain, etc.

Teas, herbs, and spices made from the leaf, stem or root of a plant also qualify

**GRAINS and SEEDS 51%** - The part of the plant that can sprout and grow a new plant

⇒ **KEY:** foundation of the diet because of their nutritional balance

**CONTAINS:** water, fiber, fat, minerals, and protein

**EXAMPLES:** peas, corn, beans, wheat, nuts, soy products, rye, oats, rice, atole, barley, spelt, sunflower seeds, sesame seeds, cocoa beans, amaranth

<b>PRODUCTOS DE ANIMAL 9%</b> - La carne, órganos, huevos, leche o huesos de un animal
⇒ <b>CLAVE:</b> las hormonas
<b>CONTIENE:</b> proteínas, grasas y hormonas <b>NO CONTIENE:</b> agua, fibra o enzimas
<b>EJEMPLOS:</b> huevos, pescado, aves, cerdo, productos lácteos, mariscos, vísceras, huesos, sangre

<b>FRUTA 13%</b> - La pulpa alrededor de la semilla que será el alimento para que brote
⇒ <b>CLAVE:</b> vitaminas
<b>CONTIENE:</b> agua, fibra, enzimas y azúcares simples
<b>EJEMPLOS:</b> frambuesas, arándanos, moras, fresas, plátanos, uvas / pasas, plátanos, manzanas, tomates, aguacates, albaricoques, limas, naranjas, limones, toronjas, sandías, ciruelas, piñas, mangos, arándanos, papayas, pimientos de chile, pétalos de flores

<b>VERDURAS 26%</b> - La hoja, tallo o raíz de una planta
⇒ <b>CLAVE:</b> minerales
<b>CONTIENE:</b> agua, fibra, grasa, minerales y azúcares / carbohidratos complejos
<b>EJEMPLOS:</b> apio, zanahorias, remolacha, calabaza, calabazas, lechugas, jícama, pepinos, papas, espárragos, brócoli, coliflor, judías verdes, algas, col rizada, acelga, rábanos, plátanos, etc.  Los tés, yerbas y especias hechos de la hoja, tallo o raíz de una planta también califican

<b>GRANOS y SEMILLAS 51%</b> - La parte de la planta que puede germinar y hacer crecer una nueva planta
⇒ <b>CLAVE:</b> fundamento de la dieta por su balance nutricional
<b>CONTIENE:</b> agua, fibra, grasas, minerales s, y proteínas
<b>EJEMPLOS:</b> guisantes, maíz, frijoles, trigo, nueces, productos de soya, centeno, avena, arroz, atole, cebada, espelta, semillas de girasol, semillas de sésamo, granos de cacao, amaranto