



## Beans & Peas • Frijoles & Legumbres

- Black Beans / Frijoles Negros, Habichuelas Negras
- Black-eyed Peas / Frijoles de Ojo Negro
- Edamame / Frijoles de Soya
- Chickpeas / Garbanzos
- Kidney Beans / Habichuelas Rojas, Frijoles Rojas
- Lentils / Lentejas
- Lima Beans / Habas
- Navy Beans / Frijoles Blancos, Havichuelas Blancos
- Peas / Chicharos
- Pigeon Peas / Gandules
- Pinto Beans / Frijoles Pintos, Habichuelas Pintas
- Pink Beans / Frijoles Rosados, Habichuelas Rosadas
- Split Peas / Guisantes Partidos



Notes

---

## Nuts & Seeds • Nueces & Semillas

- Almonds / Almendras
- Brazil Nuts / Nueces de Brasil
- Chia Seeds / Semillas de Chia
- Flax Seeds / Semillas de Lino
- Hazelnuts / Avellanas
- Peanuts / Cacahuates
- Pecans / Nueces Pecanas
- Pumpkin Seeds / Semillas de Calabaza
- Sunflower Seeds / Semillas de Girasol
- Walnuts / Nueces



## Grains • Granos

- Barley / Cebada
- Brown Rice / Arroz Integral
- Buckwheat / Alforfón
- Millet / Mijo
- Oats / Avena
- Quinoa / Quinoa
- Rye / Centeno
- Whole wheat / Trigo Integral
- Whole grain Cornmeal / Harina de Maiz de Grano
- Whole wheat pasta / Pasta de Trigo Integral
- Wild Rice / Arroz Silvestre





## Super Foods

### Fruits • Frutas

- Apples / Manzanas
- Apricots / Albaricoques
- Bananas / Plátanos
- Blackberries / Moras
- Blueberries / Arándanos
- Boysenberries / Bayas de Boysen
- Cantaloupe / Cantalupo
- Cherimoya / Chirimoyas
- Cherries / Cerezas
- Currants / Grosellas
- Figs / Higos
- Grapefruit / Toronja
- Grapes / Uvas
- Guava / Guayaba
- Honeydew Melon / Melón Verde
- Kiwi / Kiwi
- Lemon / Limon
- Lime / Lima
- Mango / Mango
- Nectarine / Nectarina
- Oranges / Naranjas
- Papaya / Papaya
- Passion Fruit / Maracuyá
- Peaches / Duraznos, Melocotones
- Pears / Peras
- Persimmons / Persimmons, Caquis
- Pineapple / Piña
- Plantain / Plantano macho
- Plums / Ciruelas
- Pomegranate / Granada
- Raspberries / Franbuesas
- Rhubarb / Ruibarbo
- Strawberries / Fresas
- Tangerines / Mandarinas
- Tamarind / Tamarindo
- Watermelon / Sandia



### Vegetables • Verduras

- Artichokes / Alcachofa
- Arugula / Rúcula
- Asparagus / Espárragos
- Bean Sprouts / Brotes de Soja
- Beet Greens / Hojas de Remolacha
- Beets / Betabel, Remolacha
- Bell Peppers / Pimientos
- Bok Choy / Col China
- Broccoli / Brócoli
- Broccoli Rabe / Brócoli Rabe
- Brussel Sprouts / Coles de Bruselas
- Carrots / Zanahorias
- Collard Greens / Col Rizada
- Cauliflower / Coliflor
- Celery / Apio
- Chayote / Chayote
- Chili Peppers / Chiles
- Cilantro / Cilantro
- Corn / Elote, Maiz
- Cucumbers / Pepino
- Dandelion Greens / Dientes de leon
- Eggplant / Berenjena
- Endive / Endibia
- Green Beans / Judiás Verdes
- Jicama / Jicama
- Kale / Col rizada
- Kohlrabi / Colibano
- Leeks / Puerros
- Mushrooms / Setas, Hongos
- Mustard Greens / Hojas de Mosta
- Nopales / Nopales
- Okra / Okra
- Onions / Cebollas
- Parsley / Perejil
- Parsnips / Chirivías
- Portobella Mushrooms / Hongos portobello
- Red Cabbage / Repollo Roja
- Romaine Lettuce / Lechuga Romana
- Snow peas / Tirabeques
- Spinach / Espinaca
- Sugar Snap Peas / Tirabeques
- Swiss Chard / Acelga
- Tomato / Tomate
- Watercress / Berros
- Zucchini / Calabacín

