

LISTA DE SUPER – SEMANA 1

PROTEÍNAS

1	Pieza de Salmón
5	Pechugas de Pollo
3	Filete de Pescado blanco
8	Huevos

VERDURAS

15	Limonas (1 de ellos Amarillo)
2	Cebolla Blanca
1	Cebolla Morada
3	Tallo de Apio / Apio España
1	Cebollín
1	Pimiento Morrón Verde
1	Pimiento Morrón Rojo
1	Pimiento Morrón Amarillo
3 tazas	Espinacas Baby
4 tazas	Mix de Lechugas
½ taza	Acelgas o Kale
8	Tomates
½ taza	Tomates Cherry
2	Ajos
1	Coliflor
1	Brócoli
1	Col de Bruselas (o Brócoli)
1	Betabel / Remolacha
Manojo	Cilantro
Manojo	Perejil
4	Espárragos
½	Zanahoria
½	Pepino
1	Penca de Nopal (o Espárragos)
1	Tomatillo Verde
¼	Calabacita / Calabacín
1	Rábano
1	Chile Poblano (Opcional)
4	Chile Serrano o Jalapeño (opcional)

FRUTAS

3 tazas	Fresas
3 tazas	Mix de Berries o tu preferido
2 tazas	Papaya
2	Aguacate
1	Mango

LEGUMINOSAS Y CARBS

5 cdas	Harina de Avena o Avena Licuada
2 tazas	Quinoa o Arroz
½ taza	Arroz Integral
1 taza	Frijoles / Caraotas
2 cdas	Amaranto
1	Rice Cake / Tortitas de Arroz Inflado
½ taza	Elote / Maíz
2 paquetes	Susaleas o Salmas (Tostadas de Maíz horneadas)
5	Tortillas Delgaditas (Tortillas de Maíz)
7	Tostadas de Maíz (Tortiregias, Susaleas, MariMaiz)

LACTEOS

2 tazas	Leche de Almendra
4 tazas	Yogurt Griego Plain (HEB, Chobani)
400gr	Queso Panela
1 cda	Queso Requeson

GRASAS

3 cdtas	Chía
3 cdas	Mantequilla de Cacahuete Natural
9 cdas	Aceite de Oliva, Coco o Aguacate
1 cda	Aceite de Ajonjolí
1 cda	Ghee (o Aceite de Oliva)
10	Almendras

EXTRAS

2 cda	Aceite Balsámico
2 cdas	Ajo en polvo
¼ taza	Albahaca
1 cda	Cacao en polvo
¼ taza	Caldo de pollo
1 cda	Canela
4 cuadros	Chocolate oscuro
1 scoop	Proteína en polvo (opcional)
1 pisca	Finas Hierbas
1 hoja	Laurel
1 cda	Liquid aminos o Tamari
	Menta
1 cda	Miel de Agave o Abeja
2 cda	Orégano
2 tazas	Palomitas Naturales / Cotufas
	Chipotle (opcional)
	Pimienta
	Sal
1 cda	Sazonador vegetal
3 cda	Tahini
3 sobres	Té Verde