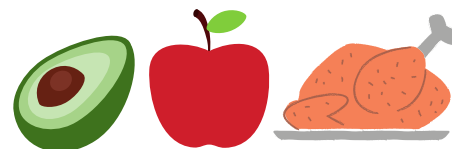


Lista de Compra Saludable



FRUTAS

- ☐ Piña
- ☐ Manzana Verde
- ☐ Banana
- ☐ Fresa
- ☐ Papaya

GRASAS SALUDABLES

- ☐ Almendras
- ☐ Mantequilla de Mani
- ☐ Aceite de Oliva
- ☐ Aguacate

ESPECIAS

- ☐ Cilantro
- ☐ Albahaca
- ☐ Oregano
- ☐ Jengibre
- ☐ Menta
- ☐ Flor de Jamaica
- ☐ Laurel
- ☐ Canela
- ☐ Tomillo
- ☐ Curcuma
- ☐ Hierbabuena

VEGETALES

- ☐ Ajo
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacin
- ☐ Pimientos
- ☐ Pepino
- ☐ Zanahoria
- ☐ Brocoli
- ☐ Tomate
- ☐ Apio
- ☐ Espinaca
- ☐ Lechuga
- ☐ Limon
- ☐ Coliflor
- ☐ Cebollin

LEGUMINOSA

- ☐ Lenteja
- ☐ Garbanzo

ENLATADOS

- ☐ Maiz
- ☐ Aton

PROTEINA

- ☐ Huevos
- ☐ Pollo (Muslo, Pechuga)
- ☐ Pescado (Tilapia, Salmon)
- ☐ Carne

CARBOHIDRATOS

- ☐ Avena
- ☐ Arroz
- ☐ Quinoa
- ☐ Batata

BEBIDAS

- ☐ Cafe
- ☐ Te verde
- ☐ Te de Hierbas

LACTEO O BEBIDA VEGETAL

- ☐ Yogurt Griego
- ☐ Queso blanco bajo en sodio
- ☐ Leche vegetal o de almendra

DESPENSA

- ☐ Sal Himalaya (rosada)
- ☐ Pimienta
- ☐ Endulzante (Splenda, Stevia, Monfruit)
- ☐ Vinagre (blanco, de manzana o Balsamico)

