

En este reto tienes la libertad de elegir los alimentos de tu dieta de acuerdo a tus gustos (siempre y cuando estén dentro de este listado permitido) así que esta lista te permitirá seleccionar cuáles comprar de acuerdo a tu plan de alimentación que encontrarás a continuación

LISTA DE COMPRAS

PROTEÍNAS

Alimento

Cantidad

- Bistec de res _____
- Pavo molido _____
- Pechuga de pavo cocida _____
- Carne de res molida _____
- Pechuga de pollo _____
- Muslo de pollo _____
- Pechuga de pavo _____
- Salmón _____
- Huevo entero _____
- Corvina _____
- Tilapia _____
- Camarones _____
- Atún en agua _____
- Atún sellado _____

Te recomiendo imprimir esta lista de compras para que selecciones las cantidades que necesitas mientras lees tu plan de alimentación diario de acuerdo a las opciones que elijas en cada platillo. Tú decides cuánto comprar de acuerdo a la frecuencia en la que harás las compras.



Los vegetales son aliados en tu proceso porque te permitirán nutrirte, darte saciedad y llenarte de vitaminas y minerales esenciales que tu cuerpo necesita para mejorar tu metabolismo y mantener un organismo saludable.

LISTA DE COMPRAS

VEGETALES

Alimento

Cantidad

- Lechuga _____
- Pepino _____
- Brócoli _____
- Espárragos _____
- Coliflor _____
- Espinaca _____
- Hongos _____
- Berenjena _____
- Acelgas _____
- Apio _____
- Tomate _____
- Pimientos _____
- Cebolla _____
- Champiñones _____
- Chayote _____
- Calabaza o zuchinni _____
- Jitomate _____
- Jitomate cherry _____
- Coliflor _____
- Acelgas _____
- Nopal _____



IMPORTANTE: Evita los vegetales con alto contenido de carbohidratos o almidón como: camote, papa, zanahoria, jícama, yuca, etc.

LISTA DE COMPRAS

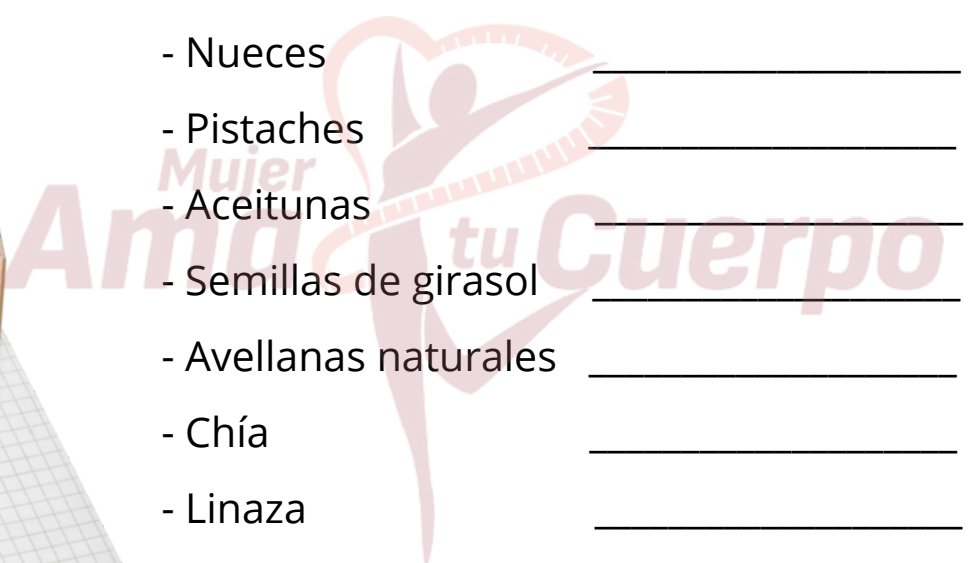
GRASAS NATURALES

Procura que las grasas sean de fuentes naturales y evita las que contienen un alto contenido de grasas saturadas y trans como la margarina y los aceites de cocina convencionales.

Alimento

Cantidad

- Aguacate _____
 - Aceite de oliva _____
 - Aceite de coco _____
 - Almendras _____
 - Cacahuete _____
 - Nueces _____
 - Pistaches _____
 - Aceitunas _____
 - Semillas de girasol _____
 - Avellanas naturales _____
 - Chía _____
 - Linaza _____
 - Crema de cacahuete _____
- SIN AZÚCAR _____



LISTA DE COMPRAS

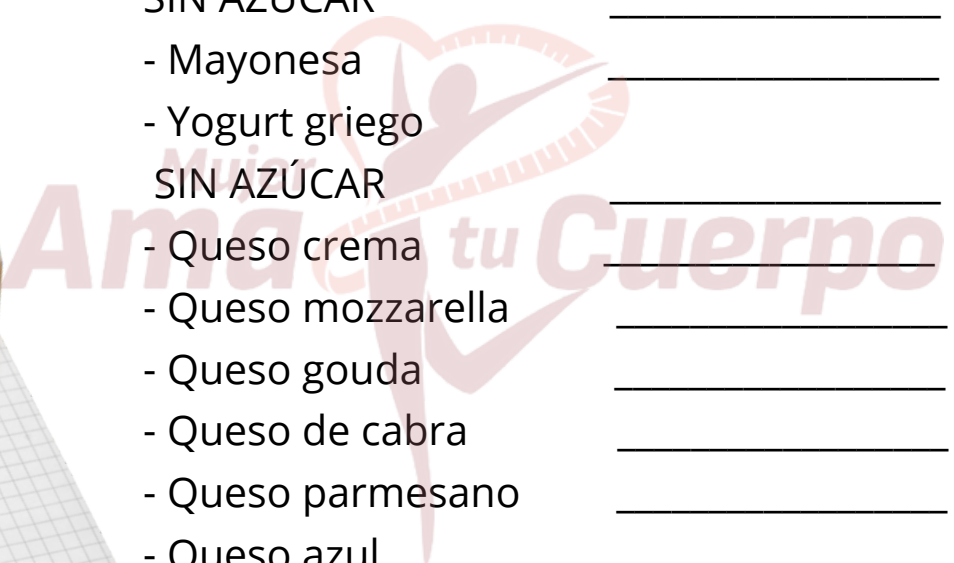
LÁCTEOS

Ten cuidado con las leches que dicen ser sin azúcar, revisa muy bien sus etiquetas. Si tienes la posibilidad elige lácteos veganos para que obtengas una mejor nutrición al consumir este tipo de alimentos que muchas veces son altos en grasas saturadas y trans. Entre mejor calidad de grasas, mejor.

Alimento

Cantidad

- Leche de almendras SIN AZÚCAR _____
- Leche orgánica SIN AZÚCAR _____
- Leche de coco SIN AZÚCAR _____
- Mayonesa _____
- Yogurt griego SIN AZÚCAR _____
- Queso crema _____
- Queso mozzarella _____
- Queso gouda _____
- Queso de cabra _____
- Queso parmesano _____
- Queso azul _____
- Queso cheddar _____
- Queso fresco _____
- Queso feta _____
- Ghee _____
- Mantequilla _____
- Requeson _____
- Crema agria _____



Los condimentos son la clave para darle un mejor sabor a tus platillos y recetas!

Elige los que más te gustan y disfruta de tu plan de alimentación con su sabor.

LISTA DE COMPRAS

CONDIMENTOS

Alimento

Cantidad

- Ajo _____
- Cebolla _____
- Sal del himalaya _____
- Pimentón en polvo _____
- Pimienta _____
- Cilantro _____
- Cebollina _____
- Mrs. Dash _____
- Aceite de coco _____
- Aceite de oliva o aguacate en spray _____
- Orégano _____
- Ají _____
- Perejil _____
- Rúgula _____
- Vainilla _____
- Canela _____

