



## FRUTAS

- MANZANA
- SANDÍA
- PEPINO
- JÍCAMA
- FRESA
- LIMÓN
- PAPAYA
- MELÓN
- MANZANA
- PERA
- PLÁTANO
- NARANJA
- TORONJA
- PIÑA
- JENGIBRE

## LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

- REQUESÓN
- QUESO FRESCO / PANELA
- YOGURT GRIEGO
- LECHE DE ALMENDRAS
- LECHE DE COCO

# Lista del Super

## VERDURAS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <u>TOMATE VERDE</u>     | <input type="checkbox"/> <u>COLIFLOR</u>      |
| <input type="checkbox"/> <u>TOMATE</u>           | <input type="checkbox"/> <u>ESPINACA</u>      |
| <input type="checkbox"/> <u>CEBOLLA</u>          | <input type="checkbox"/> <u>LECHUGA</u>       |
| <input type="checkbox"/> <u>NOPALES</u>          | <input type="checkbox"/> <u>APIO</u>          |
| <input type="checkbox"/> <u>CHAMPIÑONES</u>      | <input type="checkbox"/> <u>CALABAZA</u>      |
| <input type="checkbox"/> <u>CILANTRO/PEREJIL</u> | <input type="checkbox"/> <u>PIMIENTO</u>      |
| <input type="checkbox"/> <u>BETABEL</u>          | <input type="checkbox"/> <u>CHILE POBLANO</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>CAMOTE</u>           | <input type="checkbox"/> <u>ZANAHORIA</u>     |
| <input type="checkbox"/> <u>PAPA</u>             | <input type="checkbox"/> <u>AGUACATE</u>      |
| <input type="checkbox"/> <u>HIERBABUENA</u>      | <input type="checkbox"/> <u>CHAYOTE</u>       |
| <input type="checkbox"/> <u>BRÓCOLI</u>          |   |

## CARBOHIDRATOS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <u>ARROZ INTEGRAL</u> | <input type="checkbox"/> <u>TORTILLAS DE MAÍZ</u>         |
| <input type="checkbox"/> <u>QUINOA</u>         | <input type="checkbox"/> <u>TOSTADAS HORNEADAS</u>        |
| <input type="checkbox"/> <u>AVENA</u>          | <input type="checkbox"/> <u>PAN</u>                       |
| <input type="checkbox"/> <u>FRIJOL</u>         | <input type="checkbox"/> <u>TOSTADAS DE ARROZ INFLADO</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>GARBANZO</u>       |   |

## PROTEÍNA

- HUEVOS
- CLARA DE HUEVOS
- POLLO
- CARNE
- SALMÓN
- PESCADO
- ATÚN
- JAMÓN DE PAVO

## PARA LA DESPENSA

- VINAGRE BLANCO
- ACEITE DE OLIVA
- MOSTAZA
- VINAGRE BALSÁMICO
- ACEITE DE COCO
- CHÍA
- AMARANTO
- ALMENDRA/NUEZ
- CREMA DE CACAHUATE /ALMENDRA
- CANELA
- CÚRCUMA
- SAZONADOR VEGETAL



#CompraSana

