

Lista del super

Verduras

Acelga
Apio
Berenjena
Betabel
Brócoli
Calabacita
Cebolla
Champiñón
Chícharo
Chile poblano
Col
Coliflor
Chayote
Ejotes
Espinacas
Tomate
Lechuga
Nopal
Pepino
Pimiento
Zanahoria
Germen de soya

Frutas

Blueberries
Ciruelas
Cereza
Durazno
Frambuesa
Fresas
Guayaba
Higo
Kiwi
Mandarina
Mango
Manzana
Melón
Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva

Leguminosas

Frijol
Alubia
Garbanzo
Haba
Lentejas

Grasa

Aceite
Aguacate
Mantequilla
Mayonesa

Grasa con proteína

Ajonjolí
Almendra
Avellana
Cacahuete
Nuez
Pepitas
Pistaches
Semillas de girasol

Origen animal

Atún
Bistec de res
Res
Camarón
Carne molida
Huevo
Filete de pescado
Salmón
Jamón de pavo
Pollo
Milanesa de pollo
Fajitas de pollo
Queso cottage
Queso fresco
Queso panela
Queso oaxaca
Queso feta

Otros

Cereales

Arroz
Avena
Bolillo
Pan Francés
Elote
Espagueti/pasta
Camote
Tortillas
Pan de caja
Papa
Tostadas

Lácteos

Leche de
almendras
Yogurt