

Shopping List Saludable y libre de azúcar

CARBOHIDRATOS

- Avena
- Quinoa
- Granos (caraotas, arvejas, lentejas, garbanzos)
- Frutas excepto banana, mango, uvas y piña

PROTEÍNAS

- Jamón de pavo
- Huevos
- Pechuga de pollo
- Salmón
- Pescado blanco
- Atún en agua
- Lomo de cerdo
- Carne de res magra
- Sardinas en aceite de oliva
- Camarones
- Yogurt griego o descremado
- Ricotta o requesón
- Mozzarella de búfala



Shopping List Saludable y libre de azúcar

VEGETALES

- Lechuga
- Tomate
- Acelga
- Espinaca
- Brócoli
- Coliflor
- Zanahoria
- Berenjena
- Alcachofa
- Calabacín
- Pepino
- Cebolla
- Hongos
- Espárragos (naturales)
- Vainitas
- Repollo
- Auyama
- Palmito
- Pimentón
- CéleryAjo
- Ajo porro
- Cebollín
- Cilantro y perejil
- Chayota
- Albahaca



Shopping List Saludable y libre de azúcar

GRASAS

- Aguacate
- Almendras
- Pistachos
- Maní
- Nueces
- Aceitunas
- Linaza molida
- Chía
- Mantequilla de almendras o de maní natural
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aceite de coco

OTROS

- Gelatina Light (láminas, Sonrisa diet, Yelight)
- Chocolate negro (60-70% cacao)
- Té verde
- Flor de Jamaica
- Manzanilla
- Agua
- Café
- Edulcorante cero calorías
- Leche de almendras sin azúcar
- Harina de almendras o coco
- Syrup de maple sin azúcar
- Orégano
- Sal marina
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimienta
- Canela
- Cacao
- Vainilla
- Romero
- Cúrcuma
- Curry
- Yerbabuena
- Pimienta
- Polvo de hornear
- Dátiles
- Queso crema
- Nuez moscada
- Mostaza
- Salsa de soya o Coconut aminos
- Semillas de girasol

