LISTA DEL SUPER: PLAN SIÉNTETE BIEN POR CITLALLI BARBERIS HEALTH COACH

| | ALACENA |
|---|---|
| ☐ | 1 lt aceite de oliva extra virgen |
| ☐ | 500 ml  aceite de aguacate |
| ☐ | 1lt ghee |
| ☐ | 500 gr aceite de coco |
| ☐ | 1 aceite de ajonjolí |
| ☐ | 1 paquete semillas de Hemp |
| ☐ | 250 ml vinagre balsamico |
| ☐ | 500 ml vinagre de manzana con la madre |
| ☐ | 400 ml de crema de coco organica |
| ☐ | 1 extracto de vainilla natural |
| ☐ | 1 salsa aminos de coco |
| ☐ | 500 gr nueces de la india |
| ☐ | 1 paquete de almendras |
| ☐ | 1 paquete de nueces |
| ☐ | 1 paquete de  macadamias (opional) |
| ☐ | 1 bolsa de harina de tapióca |
| ☐ | Sal de mar |
| ☐ | Pimienta en grano |
| ☐ | 1 bote de aceitunas |
| ☐ | 1 bolsa de goji berries |
| ☐ | 1 bolsa de coco rallado sin azúcar |
| ☐ | 1 bote de crema de almendras |
| ☐ | 250 gr. Semillas de chía |
| ☐ | Semillas de calabaza |
| ☐ | 1 lt leche de coco sin azúcar |
| ☐ | 1 lt leche de almendras sin azúcar |
| ☐ | 1 paquete de cacao nibs |

| | HIERBAS DE OLOR |
|---|---|
| ☐ | 1 mjo. cebollín |
| ☐ | 2-3 mjo. cilantro |
| ☐ | 1 mjo. perejil |
| ☐ | 1 mjo. menta |
| ☐ | 1 mjo. romero |
| ☐ | 2 mjo. albahaca genovesa |
| ☐ | 1 mjo. eneldo fresco |

| | CONGELADOS |
|---|---|
| ☐ | 1 bolsa Acaí congelado |
| ☐ | 1 bolsa de bluberry congelado |

| | FRUTAS Y VERDURAS |
|---|---|
| ☐ | 6 aguacates |
| ☐ | 2 cabeza de ajo |
| ☐ | 6 calabacita |
| ☐ | 7 cebollas |
| ☐ | 100 g de berro |
| ☐ | 1 cebolla morada |
| ☐ | 3 camotes |
| ☐ | 1 mjo. Cebolla de cambray (cebolla de verdeo) |
| ☐ | 1.5 kg jitomate saladette |
| ☐ | 2 pz coliflor |
| ☐ | 1 pz de jengibre mediana |
| ☐ | 6-10 pz de limón eureka |
| ☐ | 2 mjo. de kale |
| ☐ | 4 pepinos |
| ☐ | 500 g Espinaca |
| ☐ | 1 kg de zanahorias |
| ☐ | 1-2 piezas de Jícamas |
| ☐ | 2 lechugas francesas |
| ☐ | 1 domo de bluberry |
| ☐ | 700 g de hongos (cremini, shiitake, champiñon) |
| ☐ | 200 g de arúgula |
| ☐ | 1 domo de fresas |
| ☐ | 400 g de jiotamtes cherry |

| | ESPECIAS |
|---|---|
| ☐ | Comino |
| ☐ | Orégano seco |

| | PROTEINAS |
|---|---|
| ☐ | 3 filete de pescado blanco fresco (blanco, bacalao fresco, lenguado, merluza) |
| ☐ | 12  huevos |
| ☐ | 2 pechugas de pollo orgánico |
| ☐ | 1 lit caldo de res o pollo organico |
| ☐ | 1 paquete de tocino organico |
| ☐ | 350 g de camarón |
| ☐ | 1.5 kg carne molida de res orgánica |
| ☐ | 750 g carne de res pavo |
| ☐ | 1 filete de salmón |

| | SUPLEMENTOS |
|---|---|
| ☐ | Aceite MCT (opcional) |