

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

ALACENA	FRUTAS Y VERDURAS
<input type="checkbox"/> 1 lt aceite de oliva extra virgen	<input type="checkbox"/> 6 aguacates
<input type="checkbox"/> 500 ml aceite de aguacate	<input type="checkbox"/> 2 cabeza de ajo
<input type="checkbox"/> 1lt ghee	<input type="checkbox"/> 6 calabacita
<input type="checkbox"/> 500 gr aceite de coco	<input type="checkbox"/> 7 cebollas
<input type="checkbox"/> 1 aceite de ajonjolí	<input type="checkbox"/> 100 g de berro
<input type="checkbox"/> 1 paquete semillas de Hemp	<input type="checkbox"/> 1 cebolla morada
<input type="checkbox"/> 1 botella vinagre balsamico (opcional)	<input type="checkbox"/> 3 camotes
<input type="checkbox"/> 1 botella vinagre de manzana con la madre	<input type="checkbox"/> 1 mjo. Cebolla de cambray (cebolla de verdeo)
<input type="checkbox"/> 1 botella de Vinagre de arroz (opcional)	<input type="checkbox"/> 1.5 kg jitomate saladette
<input type="checkbox"/> 400 ml de crema de coco organica	<input type="checkbox"/> 2 pz coliflor
<input type="checkbox"/> 1 extracto de vainilla natural	<input type="checkbox"/> 1 pz de jengibre mediana
<input type="checkbox"/> 1 salsa aminos de coco	<input type="checkbox"/> 6-10 pz de limón eureka
<input type="checkbox"/> 500 gr nueces de la india	<input type="checkbox"/> 2 mjo. de kale
<input type="checkbox"/> 1 paquete de almendras	<input type="checkbox"/> 4 pepinos
<input type="checkbox"/> 1 paquete de nueces	<input type="checkbox"/> 500 g Espinaca
<input type="checkbox"/> 1 paquete de macadamias (opional)	<input type="checkbox"/> 1 kg de zanahorias
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de harina de tapióca	<input type="checkbox"/> 1-2 piezas de Jícamas
<input type="checkbox"/> Sal de mar	<input type="checkbox"/> 2 lechugas francesas
<input type="checkbox"/> Pimienta en grano	<input type="checkbox"/> 1 domo de bluberry
<input type="checkbox"/> 1 bote de aceitunas	<input type="checkbox"/> 700 g de hongos (cremini, shiitake, champiñon)
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de goji berries	<input type="checkbox"/> 200 g de arúgula
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de coco rallado sin azúcar	<input type="checkbox"/> 1 domo de fresas
<input type="checkbox"/> 1 bote de crema de almendras	<input type="checkbox"/> 400 g de jiotamtes cherry
<input type="checkbox"/> 250 gr. Semillas de chía	ESPECIAS
<input type="checkbox"/> Semillas de calabaza	<input type="checkbox"/> Comino
<input type="checkbox"/> 1 lt leche de coco sin azúcar	<input type="checkbox"/> Orégano seco
<input type="checkbox"/> 1 lt leche de almendras sin azúcar	PROTEINAS
<input type="checkbox"/> 1 paquete de cacao nibs	<input type="checkbox"/> 3 filete de pescado blanco fresco (blanco, bacalao fresco, lenguado, merluza)
<input type="checkbox"/> 1 bote de tahini	<input type="checkbox"/> 12 huevos
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de levadura nutricional	<input type="checkbox"/> 2 pechugas de pollo orgánico
HIERBAS DE OLOR	<input type="checkbox"/> 1 lit caldo de res o pollo organico
<input type="checkbox"/> 1 mjo. cebollín	<input type="checkbox"/> 1 paquete de tocino organico
<input type="checkbox"/> 2-3 mjo. cilantro	<input type="checkbox"/> 350 g de camarón
<input type="checkbox"/> 1 mjo. perejil	<input type="checkbox"/> 1.5 kg carne molida de res orgánica
<input type="checkbox"/> 1 mjo. menta	<input type="checkbox"/> 750 g carne de res pavo
<input type="checkbox"/> 1 mjo. romero	<input type="checkbox"/> 1 filete de salmón
<input type="checkbox"/> 2 mjo. albahaca genovesa	SUPLEMENTOS
<input type="checkbox"/> 1 mjo. eneldo fresco	<input type="checkbox"/> Aceite MCT (opcional)
CONGELADOS	
<input type="checkbox"/> 1 bolsa Acaí congelado	
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de bluberry congelado	