

LISTA DE INGREDIENTES QUE ENCONTRARAS EN ESTE PROGRAMA

ALACENA	FRUTAS Y VERDURAS
<input type="checkbox"/> Aceite de aguacate	<input type="checkbox"/> Acelga
<input type="checkbox"/> Aceite de ajonjolí	<input type="checkbox"/> Aguacate
<input type="checkbox"/> Aceite de coco	<input type="checkbox"/> Ajo
<input type="checkbox"/> Aceite de oliva extra virgen	<input type="checkbox"/> Alcachofa
<input type="checkbox"/> Aceitunas	<input type="checkbox"/> Arúgula
<input type="checkbox"/> Ajonjolí	<input type="checkbox"/> Berenjena
<input type="checkbox"/> Alcaparras	<input type="checkbox"/> Berro
<input type="checkbox"/> Almendras	<input type="checkbox"/> Bluberry
<input type="checkbox"/> Aminos de coco	<input type="checkbox"/> Brócoli
<input type="checkbox"/> Bicarbonato de sodio	<input type="checkbox"/> Brotes de brócoli
<input type="checkbox"/> Chía	<input type="checkbox"/> Calabacita
<input type="checkbox"/> Coco rallado	<input type="checkbox"/> Cebolla
<input type="checkbox"/> Corazones de hemp	<input type="checkbox"/> Cebolla de cambray
<input type="checkbox"/> Crema de almendras	<input type="checkbox"/> Cebolla morada
<input type="checkbox"/> Crema de coco	<input type="checkbox"/> Cebollín
<input type="checkbox"/> Extracto de vainilla	<input type="checkbox"/> Champiñones
<input type="checkbox"/> Ghee	<input type="checkbox"/> Col
<input type="checkbox"/> Goji berries	<input type="checkbox"/> Col morada
<input type="checkbox"/> Harina de coco	<input type="checkbox"/> Coliflor
<input type="checkbox"/> Leche de almendras	<input type="checkbox"/> Espárragos
<input type="checkbox"/> Leche de coco	<input type="checkbox"/> Espinaca
<input type="checkbox"/> Monk fruit	<input type="checkbox"/> Frambuesa
<input type="checkbox"/> Mostaza Dijon	<input type="checkbox"/> Germinados de brócoli
<input type="checkbox"/> Nueces	<input type="checkbox"/> Hongos (champiñones, cremini, shiitake)
<input type="checkbox"/> Nueces de brasil (opcional)	<input type="checkbox"/> Jengibre
<input type="checkbox"/> Avellanas (opcional)	<input type="checkbox"/> Jitomate
<input type="checkbox"/> Nuez de la India	<input type="checkbox"/> Jitomates cherry
<input type="checkbox"/> Palmitos	<input type="checkbox"/> Kale
<input type="checkbox"/> Pimineta	<input type="checkbox"/> Lechuga
<input type="checkbox"/> Sal de mar o del Himalaya (sin flour)	<input type="checkbox"/> Lechuga francesa
<input type="checkbox"/> Semillas ajonjolí	<input type="checkbox"/> Limón amarillo
<input type="checkbox"/> Semillas calabaza	<input type="checkbox"/> Pepino
<input type="checkbox"/> Semillas de hemp	<input type="checkbox"/> Pimientos: rojo, verde, amarillo
<input type="checkbox"/> Semillas girasol	<input type="checkbox"/> Portobello
<input type="checkbox"/> Tamari	<input type="checkbox"/> Rábano
<input type="checkbox"/> Vinagre balsámico	<input type="checkbox"/> Zanahoria
<input type="checkbox"/> Yogurt de coco	<input type="checkbox"/> <b>PROTEINAS</b>
<input type="checkbox"/> <b>HIERBAS DE OLOR</b>	<input type="checkbox"/> Bacalao fresco
<input type="checkbox"/> Albahaca	<input type="checkbox"/> Caldo de pollo
<input type="checkbox"/> Cilantro	<input type="checkbox"/> Camarones
<input type="checkbox"/> Eneldo	<input type="checkbox"/> Carne molida de pavo
<input type="checkbox"/> Menta	<input type="checkbox"/> Carne molida de res
<input type="checkbox"/> Orégano	<input type="checkbox"/> Filete de res
<input type="checkbox"/> Perejil	<input type="checkbox"/> Huachinango
<input type="checkbox"/> <b>OTROS</b>	<input type="checkbox"/> Huevos
<input type="checkbox"/> Brochetas de bambú	<input type="checkbox"/> Muslos de pollo (con piel y hueso)
<input type="checkbox"/> <b>SUPLEMENTOS</b>	<input type="checkbox"/> Pavo
<input type="checkbox"/> MCT oil	<input type="checkbox"/> Pechuga de pollo
<input type="checkbox"/> <b>ESPECIAS</b>	<input type="checkbox"/> Pescado enlatado (envasado en agua): salmón, sardinas, arenque, etc. (evita el atún; ya que tiene demasiado mercurio) (opcional)
<input type="checkbox"/> Cardamomo	<input type="checkbox"/> Salmón
<input type="checkbox"/> Comino	<input type="checkbox"/> Tempeh
	<input type="checkbox"/> Tocino
	<input type="checkbox"/> Tofu