

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 (puedes sustituirlo por arúgula)
<input type="checkbox"/> 1 paquete semillas de Hemp (opcional)	<input type="checkbox"/> 1 cebolla morada
<input type="checkbox"/> 250 ml vinagre de arroz (sin azúcar)	<input type="checkbox"/> 3 camotes
<input type="checkbox"/> 500 ml vinagre de manzana con la madre	<input type="checkbox"/> 1 mjo. cebolla de cambray (cebolla de verdeo)
<input type="checkbox"/> 400 ml de crema de coco organica en lata	<input type="checkbox"/> 1.5 kg jitomate saladette (puede ser bola o variedades heirloom)
<input type="checkbox"/> 1 extracto de vainilla natural	<input type="checkbox"/> 2 pz coliflor
<input type="checkbox"/> 1 salsa aminos de coco o salsa de soya tipo tamari	<input type="checkbox"/> 1 pz de jengibre mediana
<input type="checkbox"/> 500 gr nueces de la india	<input type="checkbox"/> 6-10 pz de limón eureka (limón amarillo)
<input type="checkbox"/> 1 paquete de almendras	<input type="checkbox"/> 2 mjo. de kale
<input type="checkbox"/> 1 paquete de nueces	<input type="checkbox"/> 4 pepinos
<input type="checkbox"/> 1 paquete de macadamias (opional)	<input type="checkbox"/> 500 g espinaca
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de harina de tapióca o yuca	<input type="checkbox"/> 1 kg de zanahorias (opcional)
<input type="checkbox"/> Sal de mar	<input type="checkbox"/> 1-2 piezas de Jícamas (opcional)
<input type="checkbox"/> Pimienta en grano	<input type="checkbox"/> 2 lechugas francesas
<input type="checkbox"/> 1 bote de aceitunas	<input type="checkbox"/> 1 domo de bluberry fresco
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de goji berries	<input type="checkbox"/> 700 g de hongos (pueden ser cremini, shiitake, champiñon, o una mezcla)
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de coco rallado sin azúcar	<input type="checkbox"/> 200 g de arúgula
<input type="checkbox"/> 1 bote de crema de almendras	<input type="checkbox"/> 1 domo de fresas
<input type="checkbox"/> 250 gr. Semillas de chía	<input type="checkbox"/> 400 g de jiotamtes cherry
<input type="checkbox"/> Semillas de calabaza	ESPECIAS
<input type="checkbox"/> 1 lt leche de coco sin azúcar	<input type="checkbox"/> Comino
<input type="checkbox"/> 1 lt leche de almendras sin azúcar	<input type="checkbox"/> Orégano seco
HIERBAS DE OLOR	PROTEINAS
<input type="checkbox"/> 1 mjo. cebollín	<input type="checkbox"/> 3 filete de pescado blanco fresco (blanco, bacalao fresco, lenguado, merluza)
<input type="checkbox"/> 2-3 mjo. cilantro	<input type="checkbox"/> 12 huevos
<input type="checkbox"/> 1 mjo. perejil	<input type="checkbox"/> 2 pechugas de pollo orgánico
<input type="checkbox"/> 1 mjo. menta	<input type="checkbox"/> 1 L caldo de res o pollo organico
<input type="checkbox"/> 1 mjo. romero	<input type="checkbox"/> 1 paquete de tocino organico
<input type="checkbox"/> 2 mjo. albahaca genovesa	<input type="checkbox"/> 350 g de camarón
<input type="checkbox"/> 1 mjo. eneldo fresco	<input type="checkbox"/> 1.3 kg carne molida de res orgánica
CONGELADOS	<input type="checkbox"/> 750 g carne de molida de pavo (puede ser pollo molido)
<input type="checkbox"/> 1 bolsa Acaí congelado (puedes sustituirlo por blueberry)	<input type="checkbox"/> 1 filete de salmón
<input type="checkbox"/> 1 bolsa de blueberry congelado	SUPLEMENTOS
	<input type="checkbox"/> Aceite MCT (opcional)