

lista de supermercado

PEACH CLUB

FITARA



Peach Club

Lista de supermercado

En este pdf te compartimos una **lista de súper base y algunos productos recomendados de distintas categorías que te ayudarán a hacer una compra saludable**. Si hay algún producto que utilices en casa y no esté en esta lista, puedes enviarnos la foto de la etiqueta para revisarlo.

También podrás encontrar algunos productos de USA y Canadá al final del pdf.

Es importante que sepas que no es necesario comprar todos los productos que veas en este pdf, esto solo es una guía para apoyarte a mejorar la calidad de tus alimentos, lo más importante es hacer cambios progresivos y que **tu plan siempre se adapte a tus necesidades, objetivos y presupuesto**.

¡Esperamos te sirva mucho esta lista!



FITARA



lista de súper base

frutas

Manzana	Durazno
Cítricos	Uvas
Melón	Kiwi
Papaya	Mango
Fresas	Sandía
Blueberries	Frutas de temporada
Plátano	

verduras

Ajo	Champiñones
Apio	Pimiento morrón
Espinaca	Zanahoria
Ejotes	Brócoli
Lechuga	Nopalitos
Cebolla	Pepino
Tomate	Jícama
Chile (al gusto)	Verduras de temporada



lista de súper base

proteínas

Bebida de almendras o
soya sin azúcar o leche
light

Queso panela y
oaxaca light

Yogurt sin azúcar

Huevo y claras
de huevo

Queso cottage

Pechuga de pollo o
milanesa

Milanesa de res o molida
de res

Pescado blanco o
filete de salmón

Pechuga de pavo

Atún en agua

carbohidratos

Avena en hojuelas

Arroz integral

Pan integral

Tostadas horneadas

Tortillas de maíz

Papa

Amaranto, linaza

Pan pita integral

Ricecakes

Frijoles

Lentejas

Pasta integral



lista de súper base

grasas

Aguacate	Crema de almendra
Aceite de oliva	Nueces, almendras
Aceite en aerosol	Semillas de chía
Aceite de canola	Chocolate negro
Crema de cacahuete	Cacao

otros

Tajín bajo en sodio	Vinagre
Chamoy sin azúcar	Hierbas aromáticas
Mostaza	Espicias: Pimienta negra, pimienta cayena, cúrcuma, jengibre, canela, vainilla.
Hummus	
Infusiones de té	

Productos recomendados

veggies



lácteos



Productos recomendados

leche / bebidas



grasas



Productos recomendados

cremas y semillas



Productos recomendados

carbohidratos complejos



Productos recomendados

pan



proteínas



Productos recomendados

snacks



Productos recomendados

edulcorantes



FITARA



productos
USA / CANADÁ



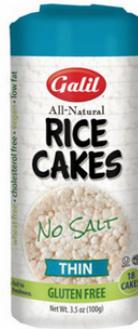
Productos recomendados

Estados Unidos



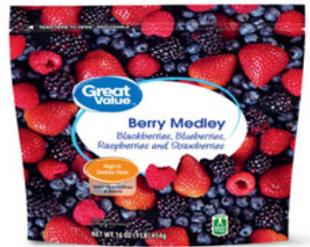
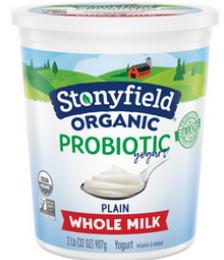
Productos recomendados

Estados Unidos



Productos recomendados

Estados Unidos



Productos recomendados

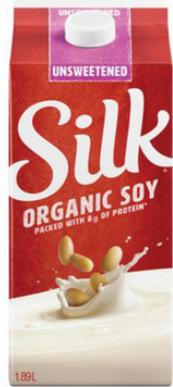
Canadá



FITARA

Productos recomendados

Canadá



Productos recomendados

Canadá



FITARA



proteínas
en polvo



FITARA

Proteínas en polvo





COPYRIGHT (2024) PAULINA MARTÍNEZ SILVA.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

LOS PRODUCTOS DIGITALES, DESCARGABLES, MANUALES, MENÚS, RUTINAS,
ESTÁN SUJETOS A PROTECCIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.

FITARA