**Cereales**

* 1 kilo de tortilla de maíz
* 1 paquete de pan integral Ezequiel o bimbo doble cero
* 1 caja de paquetes de salmas 3 piezas, marca Sanissima
* 1 paquete de sopes pequeños
* 2 papas medianas
* 1 paquete de rice cake con quinoa
* Opcional: avena o quinoa inflada o amaranto.

**Frutas**

* 5 plátanos manzano medianos
* 1 papaya pequeña
* 1 kilo manzana
* 1 kilo mandarinas
* 1 vaso de litro Piña picada
* 3 toronjas
* \*Opcional fresas y uvas
* Limón y Jamaica

**Verduras**

* 1 kilo de jitomate
* 2 cebollas blancas
* 1 puñito Chiles serranos
* Lechuga romana o italiana
* 1 bolsa de ensaladas Eva de arúgula o primavera
* 10 nopales
* 1 paquete de Champiñones fileteados
* Epazote
* Cilantro
* Bolsa de mix de verduras para hacer sopa
* 2-3 chiles poblanos
* 3 pepinos
* 3 paquetes zanahoria baby
* 3 paquetes apio baby
* 1 paquete pequeño de Jitomate cherry
* 1 manojo de Espinaca

**Proteínas**

* 3 latas de atún en agua
* Pechuga de pollo para deshebrar grande
* ¼ kilo de bistec de res
* ¼ kilo de carne molida de res especial 90/10
* 200 gr. Lonja de salmón fresco
* ¼ kilo de queso panela
* ¼ kilo de queso Oaxaca
* 1 bote grande de yogurt griego yoplait natural sin azúcar
* 1 bote de Jocoque natural seco
* 100 gramos de pescado robalo o peto en cubos
* ½ kilo de huevo
* 100 gramos de pechuga de pavo
* Opcional: queso ricota o parmesano

Semillas y leguminosas

* ½ kilo de frijoles negro o bayo entero en bolsa
* ¼ kilo de lentejas
* ¼ kilo Nueces y/o almendras
* ¼ Cacahuates
* Arándanos

**Grasas**

* 1 kilo Aguacate
* Crema de cacahuate orgánica sin azúcar añadida kirkland o m de mani
* Aceite de oliva extra virgen para aderezar
* aceite vegetal de tu elección para guisar
* opcional una mayonesa pequeña