

Lista de super para plan de Alimentación Dulce María Arteaga 2 semanas

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 sopos 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 cacahuete 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