



# LISTA DEL SUPERMECADO



semana gratis

## CARBOHIDRATOS



- AVENA
- GALLETITAS SALADAS
- SPAGUETI
- TORTILLA TAQUERA
- TOSTADAS HORNEADAS
- PAN INTEGRAL

## FRUTAS



- HOMBRES:  
- 35 FRUTAS DE TEMPORADA
- MUJERES:  
- 21 FRUTAS DE TEMPORADA  
(INCLUYE PLÁTANO Y UVAS PASA)
- \*Las frutas como melón, sandía y fresas se miden por taza, las otras por piezas.



## VERDURAS

Hombres y Mujeres de más de 100 kgs o 220 lbs 35 tazas de verduras  
Mujeres menos de 100kgs 28 tazas de verduras

- AJO
- CALABACITAS
- 3 CEBOLLA
- 1 CEBOLLA MORADA
- 1 CHAYOTE
- 3 CHILE JALAPEÑO
- 2 CHILES POBLANOS
- 1 COL O REPOLLO
- 1 LECHUGA
- 2 LIMÓN
- 4 NOPALES
- 1 PEPINO
- PEREJIL 1 CDA
- 1/2 PIMIENTO MORRON
- 2 RABANITOS
- 3 TOMATES
- 3 ZANAHORIA
- 1 AGUACATE
- 1 RAMA DE APIO



## LECHE

- 13 TZAS DE LECHE DESCREMADA
- 1 TZA DE YOGURT NATURAL



## GRASAS

- ACEITE DE OLIVA
- 7 ALMENDRAS
- MANTEQUILLA
- MAYONESA



## CONDIMENTOS



- 5 DIENTES DE AJO
- COMINO
- 10 CHILES GUAJILLOS
- ALBAHACA 1 PIZCA
- CHILE DE ÁRBOL 1
- HIERBAS ITALIANAS
- LAUREL 1 HOJA
- MOSTAZA
- ORÉGANO
- PIMIENTA
- PURE DE TOMATE (1 CAJITA)
- SAL



## PROTEÍNA

El número que aparece antes de cada proteína es la cantidad de porciones que debes comprar. Las porciones varían si eres hombre o mujer o si pesas más o menos de 100 o 220 libras

- 3 ATÚN
- 1 CARNE MOLIDA DE PAVO O POLLO
- 1 CARNE MOLIDA DE RES
- 1 CHAMBARET (o carne para deshebrar)
- 1 FILETE DE PESCADO
- 1 HÍGADO DE RES O DE POLLO
- HUEVO
- 3 POLLO PIERNA CON CADERA
- 2 TZAS DE GARBANZO
- 3 QUESO FRESCO

RECUERDA QUE SI ESTA ES LA PRIMER SEMANA QUE ESTAS EN EL RETO LA LISTA DEL SUPER TE PUEDE SALIR UN POCO COSTOSA PERO POCO A POCO VAS A IR APRENDIENDO A CALCULAR TUS VERDURAS Y A REUTILIZAR LO QUE TE QUEDE DE LA OTRA SEMANA. MUCHAS BENDICIONES Y A ECHARLE GANAS!!