

🥬 Verduras y hortalizas	🥚 Proteínas	🍏 Frutas	🌾 Cereales y leguminosas	🥑 Grasas saludables	🧂 Condimentos y extras
Brócoli 450 g	Huevos 16 pzas	Frutos rojos (fresas, frambuesas, moras) – 1.3 kg	Tortillas de maíz 1 kg	Almendras 60 g (40 pzas aprox.)	Stevia o Splenda
Calabacitas 300 g	Claras de huevo (opcional si no usas solo huevos enteros - 250 g)	Manzanas 5 pzas (750 g aprox.)	Arroz integral 250 g	Nueces 60 g (40 mitad. aprox.)	Mostaza
Espinaca fresca 120 g	Pechuga de pollo 1.1 kg	Melón 1 pza (700–800 g pulpa)	Pasta integral 75 g	Aguacate 6 pzas chicas (240 g pulpa total)	Hierbas secas (orégano, albahaca)
Lechuga 160 (1 pza chica)	Filete de pescado blanco (merluza, tilapia, etc.- 900 g)	Jícama 1 mediana (300 g aprox.)	Frijoles cocidos o en lata sin grasa 150 g	Aceite de oliva o canola 250 ml	Ajo en polvo
Tomate 360 g	Bistec de res magro 600 g	Plátano 2 pzas (opcional para avena)	Avena natural 160 g	-	Chile piquín sin azúcar
Cebolla 90 g	Jamón de pavo sin azúcares 120 g	Fruta mixta para licuados 300 g	Tostadas horneadas 1 paquete (8–10 pzas)	-	Canela en polvo
Pepino 250 g ( medianos)	Queso panela light 360 g	Fruta baja en azúcar (pera, kiwi, etc. 300 g)	Salmas integrales 1 paquete (opcional)	-	-
Zanahoria baby 200 g	Queso Oaxaca light 60 g	-	-	-	-
Champiñones 50 g	Atún en agua latas (140 g c/u, escurridas)	-	-	-	-
Limón 8 pzas	-	-	-	-	-