

Healthyes

Lista del súper

Sugerencias para que no olvides nada en
tu visita al supermercado.



Nutrióloga Yes de la Torre



@nutriologaa



retos@yesdelatorre.mx



@Healthyes.mx

YES DE LA TORRE
NUTRIÓLOGA

FRUTAS

Arándanos

Blueberries

Carambolo

Cereza

Ciruela

Dátil

Durazno

Frambuesa

Fresa

Granada

Guanabana

Guayaba

Higo

Kiwi

Lichis

Lima

Mamey

Mandarina

Mermelada

Mango

Manzana

Maracuyá

Melón

Naranja

Papaya

Pera

Piña

Plátano

Sandía

Toronja

Tuna, Uva.

Zarzamora

VERDURAS

Acelga

Alcachofa

Alfalfa

Apio

Berenjena

Betabel

Brócoli

Calabacita

Cebolla

Champiñón

Chayote

Chícharo

Cilantro

Col de bruselas

Coliflor

Tomate

Chile

Ejotes

Espárragos

Espinacas

Flor de calabaza

Huauzontle

Jícama

Jitomate

Lechuga

Germinados

Pepino

Perejil

Pimientos

Rábano

Tomate verde

Tomatito cherry



Nutrióloga Yes de la Torre



@nutriologaa



retos@yesdelatorre.mx



@Healthyes.mx

CARBOHIDRATOS

Arroz

Amaranto

Avena

Bolillo

Camote

Cereal

Elote

Granola

Harina integral

Masa de maíz

Maíz palomero

Papa

Pasta

Pan de barra

Pan masa madre

Quinoa

Galleta de arroz

Pan pita

Tostadas

Totopos

Tortillas de maíz

Galletas

GRASAS

Ajonjolí

Avellana

Almendra

Nuez

Linaza

Cacahuate

Chía

Pistaches

Piñon

Semillas

Hummus

Aguacate

Aceitunas

Aderezo

Aceite de oliva

Aceite aguacate

Chocolate

Cacao en polvo

Coco rallado

Coco entero

Mayonesa



Nutrióloga Yes de la Torre



@nutriologaa



retos@yesdelatorre.mx



@Healthyes.mx

PROTEÍNAS

Pollo

Pescado

Carne roja

Huevo

Pechuga de pavo

Camarones

Salmón

Atún

Queso

Yogurt

LEGUMINOSAS

Frijoles

Lentejas

Garbanzos

Habas

OTROS

Bebida/leche de almendras

Bebida/leche de coco

Polvo para hornear

Esencia de vainilla

Estevia/Monk fruit

Sal

Pimienta

Café

Chile en polvo

Canela en polvo