



# Lista del Super para Bajar de Peso

[www.nutricionavanzada.com.mx](http://www.nutricionavanzada.com.mx)

## ACEITES Y ADEREZOS

- Aderezo de cilantro
- Aceite de canola
- Aceite de oliva extra virgen
- Aderezo de mostaza
- Alcaparras
- Vinagre balsámico
- Vinagre de manzana orgánico Omega Nutrition
- Aceite Balance Omega Nutrition

## ESPECIES Y CONDIMENTOS

- Achiote
- Ajonjolí
- Albahaca
- Almendras
- Azafrán
- Azúcar moscabada
- Azúcar Stevia
- Café de grano
- Canela
- Chile piquín
- Clavo
- Comino
- Epazote
- Estragón
- Hierba buena
- Jengibre
- Laurel
- Mayonesa
- Mermelada sugar free
- Mostaza
- Mostaza Dijon
- Nuez
- Nuez Moscada
- Orégano
- Pimienta
- Pimienta verde
- Sal de ajo
- Sal de cebolla
- Sal de mar ionizada
- Salsa maggy
- Salsa de soya baja en sal
- Tomillo

## FARMACIA NATURAL

- Easydetox®
- EasyPH®
- EasyColon®
- X7®

## PAN Y CEREALES

- Pan de centeno
- Pan integral
- Tortillas de maíz
- Tostadas de maíz deshidratadas

## LÁCTEOS Y HUEVO

- Huevo
- Leche de almendras
- Mantequilla
- Queso Cottage
- Queso Mozzarella
- Queso Panela

## PESCADOS Y MARISCOS

- Almejas
- Atún
- Calamares
- Huachinango
- Jaiba
- Marlín
- Mejillones
- Ostión
- Pescado blanco
- Pulpo
- Salmón
- Salmón Ahumado
- Trucha

## CARNES

- Deshebrada
- Filete de res
- Jamón Serrano
- Jamón de pavo
- Lomo de cerdo
- Milanesa de pavo
- Milanesa de pollo
- Milanesa de res
- Molida pulpa negra
- Muslos de pollo sin piel
- Pechuga de pollo o pavo
- Pollo entero sin piel

## LEGUMINOSAS

- Frijol negro
- Garbanzos
- Habas
- Lentejas

## FRUTAS

- Aguacate
- Cerezas Organicas
- Chabacano
- Ciruelas
- Durazno Organicos
- Frambuesa
- Fresa Organica
- Granada
- Jícama
- Kiwi
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Manzana Organica
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera Organica
- Piña
- Sandía
- Tamarindo natural
- Toronja
- Tuna
- Uvas Organicas
- Zargamoras

## BOTANAS Y BEBIDAS

- Aceitunas
- Agua mineral
- Cacahuates naturales
- Gelatina light
- Jugo de tomate
- Pistachos
- Semilla de calabaza
- Semilla de girasol
- Vodka
- Whisky

## LATERIA

- Alcachofas
- Chile chipotle
- Huitlacoche
- Palmito
- Pimiento morrón
- Sardinas

## VERDURAS

- Acelgas
- Ajo
- Alcachofa
- Apio Organico
- Arugula
- Berenjena
- Berros
- Brócoli
- Calabacita italiana
- Calabacita Japonesa
- Cebolla cambray
- Cebolla de rabo
- Champiñones
- Chayote
- Chicharos
- Chile ancho
- Chile de árbol
- Chile guajillo
- Chile Jalapeño
- Chile mulato
- Chile pasilla
- Chile poblano
- Chile serrano
- Cilantro
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Epazote
- Espárragos
- Espinacas Organicas
- Flor de calabaza
- Jamaica
- Jícama
- Jitomate en bola
- Lechuga Hidroponica
- Nopales
- Pepino
- Perejil
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Rábano
- Tomate
- Tomatillo
- Zanahoria Organica

## EXTRAS

---



---



---



---



---