

Organizá tus **compras** antes de comenzar la fase 1



DIETÉTICA O ALMACÉN ORGÁNICO

- Aceite de oliva y/o de coco.
- Cacao en polvo sin azúcar
- Cereales sin T.A.C.C.: quinoa de cualquier color, mijo, arroz integral.
- Coco rallado (para hacer el mate de coco o "Mateco")
- Endulzante: Stevia líquida. Marcas: Dulri, Jual (solo el líquido no el polvo).
- Especias: jengibre, cúrcuma, orégano, cilantro, pimienta negra en polvo, salvia, comino, canela, polvo de hornear sin T.A.C.C (podés usar también bicarbonato de sodio), mostaza común (en lo posible sin azúcar, marca HEINZ). Vinagre de manzana común u orgánico.
- Galletas de arroz redondas (sin azúcar, ni lácteos).
- Frutos secos: maní, almendras, nueces.
- Harinas sin T.A.C.C.: fécula de maíz, harina de trigo sarraceno, harina de arroz, fideos de maíz o arroz (cualquier variedad).
- Leche vegetal (lo ideal es hacerla en casa). Marcas sugeridas: leches de coco en polvo para diluir (Dicomere, Ying yang). Leche de almendras (Cocoon verde o Amande).
- Maíz pisingallo.
- Mermelada de fruta permitida en el plan (marcas: La tranquilina, Cuarto Creciente)
- Pasta de maní sin azúcar.
- Semillas: de zapallo, girasol peladas, chía, lino, sésamo.
- Tés: jengibre, verde, y tomillo.
- Tofu (marca sugerida: Soyana)

SUPERMERCADO

Verdulería:

- Frutas: bananas, frutillas, kiwis, limón, naranja o mandarina.
- Verduras: acelga, albahaca (o perejil), batata, brócoli, brotes de soja, cabutia, chauchas, choclo, espinaca, kale, morrón rojo, papa, rúcula, tomate cherry, tomate redondo, zanahoria, zapallitos

Carnes: pescados y/o mariscos frescos o enlatados (incluido anchoas), pollo.

Almacén: aceitunas, arroz integral, arvejas en lata, corazones de alcauciles en lata, champiñón en lata, huevos, jamón cocido sin TACC, lentejas en lata, maíz baby en lata.

