

Lista *de mercado*

ORIGEN *doce*

Cuerpo . Mente . Corazón

Vegetales

- Tomate chonto.
- Tomate cherry (opcional).
- Pimenton (opcional).
- Zanahoria.
- Espinaca.
- Pepino.
- Rúgula.
- Coliflor.
- Espárragos.
- Mix de lechugas. (opcional, ya tienes rúgula y espinaca, puedes agregar lechuga).

Frutas

- Banano.
- Limón.
- Naranja.
- Manzana verde.
- Fresas
- Aguacate.

Grasas

- Aceite de coco.
- Aceite de oliva.
- Nuez del Brasil.
- Semillas de linaza.

Proteínas

- Huevos.
- Pechuga de pollo.
- Salmón.
- Pescado blanco (tilapia, mero o el que te guste).
- Proteína en polvo. (recomiendo la marca Savvy que tiene sachets individuales para que no compres el tarro completo si no lo seguirás usando)

Hierbas y especias

- Jengibre en polvo o en coditos.
- Pimienta cayena. (opcional, es picante)
- Canela en polvo.
- Sal marina.
- Albahaca fresca.
- Romero fresco.
- Cúrcuma en polvo.

Despensa

- Vinagre de manzana.
- Estevia.
- Vinagre balsámico.
- Vinagre blanco.
- Agua de coco (opcional, puedes reemplazar por agua)