



WWW.FITBOOSTHN.COM

**LISTA DE SUPER PARA
LLEVAR UNA ALIMENTACION
SALUDABLE Y FLEXIBLE**

¡ DISFRUTA TU IDA AL SUPER !

PROTEÍNAS

- POLLO 🍗
- HUEVOS 🍳
- PESCADO 🐟
- SALMON 🍣
- CARNE MOLIDA 🍖
- CARNE DE RES 🍖
- PAVO 🦃
- ATÚN 🍣
- QUESO COTTAGE 🧀
- JAMON DE PAVO 🦃
- CAMARONES 🍤

CARBOHIDRATOS

- ARROZ INTEGRAL 🍚
- PAN INTEGRAL 🍞
- PAPAS 🥔
- CAMOTE 🍆
- PLATANO 🍌
- TORTILLAS DE MAÍZ 🌾
- AVENA 🥣
- PASTA 🍝
- FRIJOLES 🫘
- YUCA 🍆
- MAIZ 🌽

GRASAS

- AGUACATE 🥑
- SEMILLAS 🥜
- CREMA DE MANÍ 🥜
- ACEITE DE OLIVA 🫒
- ACEITE DE AGUACATE 🥑
- MANTEQUILLA (USAR MUY POCO) 🧈
- QUESO (USAR MUY POCO) 🧀
- ACEITUNAS 🫒
- SALMON (PROTEINA Y GRASA) 🐟
- CARNE DE RES (PROTEINA Y GRASA) 🥩

LÁCTEOS

- YOGURT GRIEGO BAJO EN GRASA 🍦
- LECHE DE VACA 🥛
- KEFIR 🥛
- QUESO COTTAGE 🧀
- MANTEQUILLA (USAR MUY POCO) 🧈
- QUESO (USAR MUY POCO) 🧀






FRUTAS

- BANANAS 🍌
- MANZANA 🍏
- NARANJAS 🍊
- SANDÍA 🍉
- FRESAS 🍓
- UVAS 🍇
- PIÑA 🍍
- MANGOS 🥭
- MELÓN 🍈
- ARÁNDANOS 🍷
- KIWI 🥝

VERDURAS






- BROCOLI 
- COLIFLOR 
- ZANAHORIA 
- CEBOLLA 
- CHILE DULCE 
- ESPARRAGOS 
- VAINA VERDE 
- REMOLACHA 
- LECHUGA 
- PEPINO 
- TOMATE 

5 ESPECIES SALUDABLES

- SAL HIMALAYA 
- CÚRCUMA 
- JENGIBRE 
- CANELA 
- COMINO 



EVITAR COMPRAR:

- EMBUTIDOS 
- BEBIDAS AZUCARADAS 
- CEREALES ALTOS EN AZUCAR 
- SNACKS ALTOS EN AZÚCAR Y GRASA 
- ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS 



WWW.FITBOOSTHN.COM