

## LISTA DE ALIMENTOS PARA EL TALLER DE NUTRICIÓN

Avena Gluten Free  
Sweet Potatoes (camote)  
Quinoa  
Claras de huevo  
Yogurt Griego plain  
Filetes de tilapia  
Filetes de salmón  
Pechugas de pollo  
Carne de pavo molida

### VEGETALES

Manzanas Verde  
Espárragos  
Brócoli  
Zanahorias  
Pepinos  
Jicamas  
Chiles Morron  
Green Beans (ejotes)  
Vegetales Mixtos  
Limonos Amarillos  
Jengibre  
Ajos  
Hojas de Mentas Orgánica

Almendras en rebanadas  
Sal Himalaya  
Pimienta Cayena  
Aceite de coco  
Vinagre de manzana orgánico y con la madre  
Canela en polvo  
Té Detox  
5 Galones de agua Alcalina