



## Lista de Compras de Factor Quema Grasa

### CARBOHIDRATOS

#### COMPLEJOS/CON ALMIDÓN

avena  
sémola/crema de trigo  
arroz salvaje  
arroz jazmín  
arroz basmati  
arroz integral  
Pasta de grano entero 100%/pasta de arroz  
galletas de arroz  
galletas de grano integral  
trigo sarraceno/centeno  
soya sin procesar  
Pan de grano entero 100%/pan germinado

#### VERDURAS CON ALMIDÓN

batatas/camote  
ñame  
patatas/papas rojas/blancas  
frijoles (porotos/judías), lentejas, leguminosas  
maíz  
chícharos/guisantes  
calabacín  
zanahorias

#### VERDURAS FIBROSAS

alfalfa  
alcachofa  
rúcula  
frijoles (porotos/judías) germinados  
brotes de bambú  
brócoli  
betabel/remolacha  
coles de Bruselas

col/repollo (verde/morada)  
apio  
coliflor  
pepino  
ejotes/judías verdes  
col rizada/hojas de mostaza  
lechuga (todos los tipos)  
cebollas  
perejil/cilantro  
ocra/quinombó  
champiñones  
rábanos  
algas marinas  
acelgas  
arvejas o guisantes  
habichuelas  
tomate  
nabos  
berro  
pasto de trigo  
calabacín  
bok choy





## NATURALES SIMPLES

manzanas (todos los tipos)  
frutas del bosque (todos los tipos)  
fresas  
moras azules  
zarzamoras  
frambuesas  
uvas  
toronja  
kiwi  
limones  
limas  
piña  
peras  
mangos  
nectarinas  
naranjas  
melocotones/duraznos  
ciruelas  
sandía  
melón

## PROTEÍNAS

### CARNE ROJA

carne orgánica de res alimentada con  
hierba, sin antibióticos ni hormonas  
venado/ciervo  
carne de res molida sin grasa  
cortes magros/filete

### AVES DE CORRAL

pechuga de pollo  
carne molida de pollo  
pechuga de pavo  
carne molida de pavo  
orgánicos, de animales criados al aire  
libre, sin antibióticos ni hormonas

## PESCADO

capturados silvestres  
salmón (no del Atlántico)  
atún  
dorado  
pez espada  
pescado blanco  
lubina/corvina/róbalo  
mero  
pargo  
trucha  
caballa  
hipogloso/rodaballo  
trucha arco iris  
sardinas

## HUEVOS

huevos orgánicos de gallinas criadas al  
aire libre, sin antibióticos ni hormonas  
(marca Eggländ)





## FRIJOLES (POROTOS/JUDÍAS)

(proteínas y carbohidratos)

blancos

habas

garbanzos

frijoles blancos

pintos

habichuelas

soya fresca

alubias rojas

frijoles/judías/porotos negros

hummus

## FRUTOS SECOS

(proteínas y grasas)

almendras

nueces

piñones

avellanas

anacardos

## SEMILLAS

(proteínas y grasas)

calabaza

girasol

ajonjolí/sésamo

linaza

cáñamo

lentejas

## GRASAS

aceite de oliva extra virgen

aceite de coco

aceite de pescado omega 3

aceite de hígado de bacalao

aceite de borraja

aceite de onagra

aceite de krill

aguacates

coco natural en hojuelas

## CONDIMENTOS

mantequilla de almendras

tahini

jalea de 100% frutas

100% mantequilla

vinagre de manzana

aminoácidos líquidos de Braggs

jengibre

vinagreta

salsa totalmente natural

salsa picante totalmente natural

especias sin glutamato monosódico

aderezos libres de químicos basados en  
aceite de oliva

mantequilla de maní/cacahuete natural

hierbas

cátsup (sin jarabe de maíz de alta fructosa)





## LÁCTEOS

(proteínas y grasas)

leche cruda/bronca

leche orgánica al 2%

requesón bajo en grasa

queso orgánico

crema agria baja en grasa

mantequilla

mantequilla de yogur

yogur natural/de vainilla natural

## EDULCORANTES

jarabe de arce sin refinar

miel

Stevia / Stevia Plus

azúcar de caña en bruto

## BEBIDAS

agua (purificada por ósmosis inversa, de manantial, filtrada)

jugos de frutas o verduras frescas

té de hierbas

leche de almendras/leche de arroz

## SUPLEMENTOS

polvo de 100% proteína de suero (chocolate o vainilla)

proteína de cáñamo

fibra orgánica

vegetales verdes en polvo

multivitamínico

germinado de linaza molida

