

Lista de compras Fase 1

Sección	Grupos	Alimentos
Despensa	Conservas	Atún, pollo, palmitos, fondos de alcachofas, champiñones, surtidos de mariscos, etc
	Aceites y Vinagres	Aceite de oliva, de maravilla, de coco, vinagre
	Salsas y condimentos	Pimienta, orégano, tomillo, ají de color, jengibre, mostaza, yogurt natural, aceto balsámico
Carnes y Pescados	Aves	Pollo o pavo
	Vacuno	Posta, filete, asiento, tártaro, hamburguesas la crianza light
	Cerdo	Filete, pulpa, costillar, chuletas, lomito, pernil
	Ovinos	Cabro, cordero, carnero
	Pescados	Merluza, reineta, atún, salmón
	Mariscos	Langostas, centolla, machas, ostiones, choritos, anchoas, jaibas, camarones, ostras, almejas
Lácteos, Huevos y Derivados	Mantequillas	Mantequilla
	Cremas	Crema espesa colún light
	Huevos	Huevos de gallina, huevos de codorniz, claras de huevo
	Quesos	Parmesano, rallado, gruyere, edam, cabra, queso crema santa rosa light, queso crema philadelphia light
Fiambres	Cecinas	Jamón de pavo, jamón serrano, tocino, salame, aceitunas
Vegetales	Frescos	Acelga, ají, ajo, cilantro, perejil, finas hierbas, berros, berenjenas, brócoli, cochayuyo, coliflor, champiñones, dientes de dragón, brotes, endivia, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rábanos, rúcula, alcachofas, bruselas, cebolla, cebollín, espárragos, pimiento, porotos verdes, zapallo italiano, hojas de betarraga, radicchio (achicoria roja), puerros, tomates
	Congelados	Porotos verdes, brócoli, cebolla, pimentón, espinaca, champiñones
Frutas	Frescas	Limón
	Secas	No
Aguas, bebidas y licores	Aguas	Agua Mineral, agua soda, tónica light, jalea diet
	Infusiones	Infusiones de hierbas, té verde, té rojo, mate, café
	Bebidas	Light, diet o zero, sin color, 1/2 litro al día
	Alcohol	Ron, tequila, vodka, whisky, coñac, brandy, cachaza, pisco
Endulzantes	Endulzante en polvo	Stevia
Otros		Charqui, conejo

Lista de compras Fase 2

Sección	Grupos	Alimentos
Pan y Cereales	Pan	Pan molde integral
	Galletas Integrales	Galletas de Salvado
	Granos	Chía, linaza
	Cereales	Cereal integral (sin frutos secos, ni miel, ni yogurt), avena
Agregados dulces	Mermelada	Mermelada diet
Despensa	Conservas	Atún, pollo, palmitos, fondos de alcachofas, champiñones, surtidos de mariscos, etc
	Aceites y Vinagres	Aceite de oliva, de maravilla, de coco, vinagre
	Salsas y condimentos	Pimienta, orégano, tomillo, ají de color, jengibre, mostaza, yogurt natural, aceto balsámico
Carnes y Pescados	Aves	Pollo o pavo
	Vacuno	Filete, lomo liso, posta, pollo ganso, asiento, tártaro
	Pescados	Merluza, reineta, atún, salmón, bacalao
	Mariscos	Cholgas, choritos, almejas, machas, ostras, camarones, ostiones
Lácteos, Huevos y Derivados	Lácteos	Yogurt diet, leche descremada
	Huevos	Huevos de gallina, huevos de codorniz, claras de huevo
	Quesos	Quesillo, queso fresco
Fiambres	Cecinas	Jamón de pavo
Vegetales	Frescos	Acelga, ají, ajo, cilantro, perejil, finas hierbas, berros, berenjenas, brócoli, cochayuyo, coliflor, champiñones, dientes de dragón, brotes, endivia, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rábanos, rúcula, alcachofas, bruselas, cebolla, cebollín, espárragos, pimiento, porotos verdes, zapallo italiano, hojas de betarraga, radicchio (achicoria roja), puerros, tomates, zanahoria
	Congelados	Porotos verdes, brócoli, cebolla, pimentón, espinaca, champiñones
Frutas	Frescas	Limón, ciruela, piña, kiwi, frambuesa, frutilla, mandarina, durazno, melón calameño, naranja, níspero, papaya, pepino, pomelo, sandía, huesillo, manzana verde
	Secas	No
Aguas, bebidas y licores	Aguas	Agua Mineral, agua soda, tónica light, jalea diet
	Infusiones	Infusiones de hierbas, té verde, té rojo, mate, café
	Bebidas	Light, diet o zero, sin color, 1/2 litro al día
	Alcohol	Vino, champaña
Endulzantes	Endulzante en polvo	Stevia

Lista de compras Fase 3

Sección	Grupos	Alimentos
Pan y Cereales	Pan	Pan molde integral
Despensa	Conservas	Atún, palmitos, fondos de alcachofas, champiñones, surtidos de mariscos, etc.
	Aceites y Vinagres	Vinagre
	Salsas y condimentos	Pimienta, orégano, tomillo, ají de color, jengibre, ajo, finas hierbas
Carnes y Pescados	Aves	Pollo o pavo
	Vacuno	Filete, lomo liso, posta, pollo ganso, asiento, tártaro
	Pescados	Merluza, reineta, atún, salmón
	Mariscos	Cholgas, choritos, almejas, machas, ostras, camarones, ostiones
Lácteos, Huevos y Derivados	Lácteos	No
	Mantequillas	No
	Cremas	No
	Huevos	Huevos de gallina, claras de huevo
	Quesos	Quesillo, queso fresco, queso de cabra, roquefort o parmesano
Fiambres	Cecinas	Jamón de pavo
Vegetales	Frescos	Acelga, ají, ajo, cilantro, perejil, finas hierbas, berros, berenjenas, brócoli, cochayuyo, coliflor, champiñones, dientes de dragón, brotes, endivia, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rábanos, rúcula, alcachofas, bruselas, cebolla, cebollín, espárragos, pimiento, porotos verdes, zapallo italiano, hojas de betarraga, radicchio (achicoria roja), puerros, tomates, zanahoria
	Congelados	Porotos verdes, brócoli, cebolla, pimentón, espinaca, champiñones
Frutas	Frescas	Pomelo, limón, ciruela, piña, kiwi, frambuesa, frutilla, mandarina, durazno, melón calameño, naranja, níspero, papaya, pepino, sandía, huesillo, manzana verde
Aguas, bebidas y licores	Aguas	Agua Mineral, agua soda, tónica light, jalea diet
	Infusiones	Infusiones de hierbas, té verde, té rojo, mate, café
	Bebidas	Light, diet o zero, sin color, 1/2 litro al día
	Alcohol	Vino, champaña
Endulzantes	Endulzante en polvo	Stevia

Lista de compras Fase 4

Sección	Grupos	Alimentos
Pan y Cereales	Pan	Pan molde integral
	Galletas integrales	Galletas de Salvado
	Cereales	Cereales integrales, avena
Despensa	Conservas	Atún, palmitos, fondos de alcachofas, champiñones, surtidos de mariscos, etc.
	Aceites y Vinagres	Aceite de maravilla, oliva, pepita de uva, aceite de coco
	Salsas y condimentos	Pimienta, orégano, tomillo, ají de color, jengibre, ajo, finas hierbas, mayonesa light, salsa de soya light, aceto balsámico marca casta
Carnes y Pescados	Aves	Pollo o pavo
	Vacuno	Filete, lomo liso, posta, pollo ganso, asiento, tártaro, cazuela, huachalomo, plateada, hamburguesa la crianza light
	Cerdo	Filete, pulpa
	Pescados	Merluza, reineta, atún, salmón, bacalao
	Mariscos	Cholgas, choritos, almejas, machas, ostras, camarones, ostiones
Lácteos, Huevos y Derivados	Lácteos	Leche descremada, yogurt diet
	Huevos	Huevos de gallina, huevos de codorniz, claras de huevo
	Quesos	Quesillo, queso fresco
Fiambres	Cecinas	Jamón de pavo ahumado o cocido
Vegetales	Frescos	Acelga, ají, ajo, cilantro, perejil, finas hierbas, berros, berenjenas, brócoli, cochayuyo, coliflor, champiñones, dientes de dragón, brotes, endivia, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rábanos, rúcula, alcachofas, bruselas, cebolla, cebollín, espárragos, pimiento, porotos verdes, zapallo italiano, hojas de betarraga, radicchio (achicoria roja), puerros, tomates
	Congelados	Porotos verdes, brócoli, cebolla, pimentón, espinaca, champiñones
Frutas	Frescas	Pomelo, limón, ciruela, piña, kiwi, frambuesa, frutilla, arándanos, moras, mandarina, durazno, melón calameño, naranja, níspero, papaya, pepino, sandía, huesillo, manzana verde, pera
Aguas, bebidas y licores	Aguas	Agua Mineral, agua soda, tónica light, jalea diet
	Infusiones	Infusiones de hierbas, té verde, té rojo, mate, café
	Bebidas	Light, diet o zero, sin color, 1/2 litro al día
	Alcohol	Ron, vodka, whisky, martini, pisco, pisco sour con stevia
Endulzantes	Endulzante en polvo	Stevia
Otros		Charqui, conejo

Lista de compras Fase 5

Sección	Grupos	Alimentos
Pan y Cereales	Pan	Pan molde integral
	Granos	Chía, linaza, arroz integral, quínoa, lentejas
	Cereales	Avena
Despensa	Conservas	No
	Aceites y Vinagres	No
	Salsas y condimentos	Pimienta, orégano, tomillo, ají de color, jengibre, ajo, finas hierbas, mostaza, yogurt natural
Carnes y Pescados	Aves	Pollo o pavo
	Pescados	Merluza, reineta, atún, salmón
	Mariscos	Camarones
Alimentos Especiales	Proteínas Vegetales	Carne vegetal, Tofu
Lácteos, Huevos y Derivados	Lácteos	Leche descremada, yogurt diet
	Huevos	Huevos de gallina
	Quesos	Quesillo, ricota
Vegetales	Frescos	Acelga, ají, ajo, cilantro, perejil, finas hierbas, berros, berenjenas, brócoli, cochayuyo, coliflor, champiñones, dientes de dragón, brotes, endivia, espinaca, lechuga, pepino, repollo, rábanos, rúcula, alcachofas, bruselas, cebolla, cebollín, espárragos, pimienta, porotos verdes, zapallo italiano, hojas de betarraga, radicchio (achicoria roja), puerros, tomates, zanahoria, betarraga
Frutas	Frescas	Palta, berries, pomelo, limón, ciruela, piña, kiwi, frambuesa, frutilla, mandarina, durazno, melón calameño, naranja, níspero, papaya, pepino, sandía, huesillo, manzana verde
	Secas	Goji
Aguas, bebidas y licores	Aguas	Agua Mineral, jalea diet
	Infusiones	Infusiones de hierbas, té verde, té rojo
Endulzantes	Endulzante en polvo	Stevia