

Lista de compras Isagenix: Esto es lo básico. Si Ud. tiene alguna pregunta sobre la comida, favor de contactar a su guía personal.

I. La comida que SI comer

Almendras naturales (solo 6 a 8)

Manzanas verdes

Todos los vegetales excepto los guisantes, las zanahorias y el maíz

Tomates, remolacha y frijoles en moderación

El aderezo bajo en carbohidratos, pero es mejor usar el aceite de oliva y vinagre o vinagre balsámico

Pollo

Pescado/mariscos

Sushi con arroz integral

Tofu (solo si le gusta)

Huevos

Pavo (no al estilo carne fría)

Arroz integral

Quinoa

Camote y batata

Pastas (solo pasta de quinoa y de la marca Ezekiel)

De la marca Ezekiel: Pan, wraps y pasta (se encuentra en el pasillo de comida congelada)

Té verde o tés herbales y naturalmente descafeinados

Agua (se puede añadir pepino, limón o lima)

Stevia (Todos los endulzantes naturales)

II. NO: La comida que debe evitar durante sus primeros 30 días

Alcohol

Gaseosas/gaseosas dietéticas/bebidas azucaradas/Vitamin Water/Gatorade/

Red Bull/Monsters

Carnes frías

Comida congelada o procesada

Endulzantes artificiales (Splenda, Equal, Sweet & Low y Ultrasweet)

Aderezos sin grasa, bajos en grasa o altos en azúcar

No productos lácteos

No fruta, excepto una manzana verde (hasta que logre su meta o en el plan de mantenimiento)

NO guisantes, zanahorias ni maíz (altos en azúcar)

NO puerco ni carne roja

NO café. Se trata de una limpieza y a menos de que quiera usarlo como enema, se queda en el estante.

DISFRUTE DE SU COMIDA SABIENDO QUE ESTA HACIENDO ALGO BUENO PARA EL CUERPO