

# Sistema de Pérdida de Grasa TruHealth

## Alimentos aprobados

No puedes crear una alimentación sustentable y saludable si no sabes por dónde empezar. A continuación, te damos una lista para compras que te ayudará a planear tus comidas. Puedes descargar e imprimir esta lista en [library.mannatech.com/7959](http://library.mannatech.com/7959) y usarla como tu lista para compras TruHealth.

**La leche de cabra**, es más parecida a la leche materna humana que la leche de vaca. Debido a esto, puede ser más fácil de digerir y de asimilar en el cuerpo humano.

### Vegetales (orgánicos)

- o Alcachofas
- o Aspáragos
- o Rúcula
- o Tallos de bambú
- o Albahaca
- o Germinado de trigo
- o Betabel (remolacha)
- o Germinado de remolacha
- o Pimiento, cualquier variedad
- o Acelga
- o Brócoli
- o Coles de Bruselas
- o Col (repollo)
- o Zanahoria
- o Coliflor
- o Apio
- o Acelga roja
- o Cebollín
- o Coco
- o Berzas
- o Cilantro
- o Pepinos
- o Berenjena
- o Endivia
- o Hinojo
- o Ajo
- o Palmitos
- o Jalapeños
- o Jícama
- o Col rizada
- o Puerro
- o Lechuga (romana)
- o Champiñones
- o Hojas de mostaza
- o Quimbombó
- o Cebollas
- o Orégano
- o Chirivía
- o Calabaza
- o Rábanos
- o Pimientos rojos
- o Colinabo
- o Chalotas
- o Espinaca
- o Germinados
- o Calabacín

- o Habichuelas
- o Camotes
- o Acelga suiza
- o Nabos
- o Raíz de wasabi
- o Castañas de agua
- o Berro
- o Yuca
- o Calabacín amarillo

### Frutas (orgánicos)

- o Manzanas\*
- o Chabacanos\*
- o Aguacates (en moderación)
- o Plátanos\*
- o Zorzamoras
- o Arándanos azules
- o Melón
- o Cerezas\*
- o Naranja clementina
- o Coco
- o Arándano rojo
- o Uvas, rojas
- o Uvas, blancas
- o Toronja
- o Melón gota de miel
- o Kiwi
- o Kumquats
- o Limones
- o Limas
- o Mangos\*
- o Moras\*
- o Melón, cualquier variedad
- o Nectarina\*
- o Naranjas
- o Papaya\*
- o Duraznos\*
- o Peras
- o Piña
- o Ciruelas\*
- o Granada\*
- o Rubibardo
- o Frambuesas
- o Fresas

- o Tomates
- o Sandía\*

### Proteína (orgánica, cazada, criada sin jaulas/ libre de antibióticos y hormonas)

- o Pechuga de pollo
- o Piernas de pollo
- o Pollo, completo
- o Bacalao
- o Halibut
- o Res magra
- o Salmón
- o Atún
- o Pavo
- o Pechuga de pavo
- o Caza silvestre

### Granos y Legumbres (orgánicos)

- o Arroz integral/blanco
- o Avena
- o Mijo
- o Quínoa
- o Frijoles
- o Chicharos
- o Lentejas

### Aceites (orgánicos)

- o Aceite de coco
- o Aceite de oliva
- o Aceite de semilla de linaza
- o Aceite de cáñamo
- o Aceite de semilla de uva

### Nueces/Semillas

- o Semillas de chía
- o Semillas de cáñamo
- o Semillas de girasol
- o Almendras
- o Nueces de Castilla
- o Nueces de la India

### Hierbas frescas/Espicias (orgánicos)

- o Pimienta inglesa
- o Albahaca
- o Hoja de laurel

- o Pimienta de cayena
- o Cilantro
- o Canela
- o Clavos
- o Comino
- o Ajo
- o Jengibre
- o Menta
- o Orégano
- o Pimentón (paprika)
- o Perejil
- o Pimienta
- o Sal de mar
- o Cúrcuma

### Caldos (preparados, orgánicos)

- o Res
- o Pollo
- o Vegetales

### Varios

- o Pasta de curry
- o Mostaza
- o Dijon
- o Polvo de algarrobo
- o Cocoa en polvo
- o Algas
- o Extracto de vainilla
- o Café/Té
- o Humus

### Substitutos para la leche

- o Leche de almendras
- o Leche de coco

### Azúcares / Endulzantes

- o Plátanos\*
- o Xylitol
- o Stevia de hoja completa
- o Stevia

### Agua

- o Filtrada
- o Mineral
- o De manantial
- o De coco

Las frutas frescas pueden ser alimentos saludables y nutritivos con muchas vitaminas, minerales y fibra. Normalmente la recomendación de comer la fruta fresca que dicte tu apetito, es la correcta para muchas personas. Sin embargo, si estás por arriba de tu peso ideal, podría ser necesaria la eliminación de las frutas que tienen mucha azúcar. Es mejor consumir vegetales en lugar de frutas con alto índice glicémico. Para algunas personas, el consumo de fructosa puede ser un problema; las frutas tienen un índice de fructosa contra glucosa que debe evitarse. Por lo tanto, las frutas con \* deben evitarse o minimizarse.