



## LISTA DE COMPRAS

Rojo= Protocolo terapéutico

Verde= Jugos verdes

Pesos equivalentes aproximados: 500 g = ~ 1 lb; 100 g = ~ 4 oz

- Acelga (1 manojo)
- Aguacate/ palta (5)
- Ajo en polvo/granulado, orgánico (100 g)
- Acelga
- Ajo fresco, orgánico (2 cabezas)
- Albahaca orgánica (1 manojo)
- Algarroba/ carob en polvo/harina, orgánico (500 g)
- Almidón de arrurruz/ arrowroot orgánico (500 g) \*sustituciones: mandioca o almidón de tapioca
- Aloe vera/ sábila fresca (1-2 hojas)
- Amaranto/ kiwicha orgánico (500 g)
- Apio orgánico (2 manojos para jugo)
- Arúgula (1 manojo para jugos)
- Azúcar de coco (o miel de abeja) orgánico (500 g)
- Bayas/ berries orgánicas (1.5 kg fresca o congelada)
- Bok choy organico (1 manojo para jugos)
- Brócoli, orgánico (1)
- Camote/batata/patata dulce orgánico (o zapallo/ ahuyama) (2)
- Cañihua orgánico (500 g)
- Carbón activado (1 bolsa de 1 lb)
- Cardamomo, polvo, orgánico (100 g) opcional
- Cáscara de limón orgánico (en polvo o fresca)
- Cebolla en polvo/ granulada orgánicas (100 g)
- Cebolla verde/ cebollita china, orgánica (2 manojos)
- Cebollas orgánicas (10)
- Cilantro/ culantro, orgánico (1 manojo)



- Coco en lajas/chips/ rallado en pedazos grandes (500 g)
- Coco rallado (500 g)
- Coco tierno (1-2)
- Coliflor, orgánico (1)
- Collard/col rizada/berzas (1 manojo)
- Cúrcuma fresca o polvo orgánico (500 g)
- Diente de león orgánico (1 manojo para jugos)
- Ejotes/ judías verdes/ vainitas/ habichuelas/ chauchas, orgánicas (frescas o congeladas) (500 g)
- Espárragos orgánicos (1 manojo)
- Espinaca orgánica (500 g)
- Frijoles Mung / frijolitos chinos orgánicos (500 g)
- Frijoles negros
- Granada (3-4)
- Harina de yuca, orgánica (500 g)
- Hoja de Stevia verde, en polvo, orgánica (100 g)
- Jengibre/ kion orgánico (1 bulbo)
- Kale/col rizado/berzas (1 manojo para jugos)
- Kiwi, orgánico (7)
- Lechuga, orgánica (3)
- Lechuga, orgánica (5-6 para jugos)
- Lentejas orgánicas (500 g)
- Limón verde o amarillo (20)
- Limón, ralladura/cáscara orgánica (3)
- Linaza, orgánica (500 g)
- Malanga/cantón/pituca (sustitutos: camote/ batata/patata dulce, yuca, zapallo/ ahuyama), taro (1 grande)
- Manzana, verde, orgánica (7)
- Miel de abeja cruda, orgánica (1 kg)
- Pepino, orgánico (1)
- Pepino, orgánico (4 para jugos)
- Perejil, orgánico (1 manojo)
- Puerro/ poro orgánico (1 manojo)
- Quinoa, orgánica (500 g)
- Repollo/ col orgánica (1 cabeza)



- Sal Celta/Himalaya (rosada) o Mara 500 g
- Semilla de chía, orgánica (500 g)
- Semillas de calabaza/pepitas crudas, orgánicas (500 g)
- Semillas de culantro/ cilantro/ coriandro en polvo, orgánicas (100 g)
- Semillas de girasol, crudas, orgánicas (500 g)
- Trigo sarraceno/ alforfón/ buckwheat descascarado, crudo, orgánico (sustituto: cañihua) (2.5 kg)
- Vainilla, orgánica
- Yuca (2)
- Zanahorias orgánicas (1)
- Zanahorias orgánicas (2.5 kg para jugos)
- Zucchini/ calabacín/ zapallito orgánico (1)

Lista recomendables para ensaladas:

- Lechuga
- Espinaca
- Pepino
- Apio
- Cebolla china
- Cilantro
- Perejil
- Albahaca
- Zanahorias
- Remolacha
- Rábanos
- Palta/Avocado
- Limón & sal (pueden ser para aderezar)