

## **LISTA DE COMPRAS: DIETA SEMIFLEX** EN ESPAÑOL

### **Carbohidratos Procesados**

- Arroz (blanco o rojo o integral)
- Avena
- Crotones
- Totopos
- Bolillo normal
- Leche deslactosada
- Mostaza
- Pan para hamburguesa
- Pan integral bimbo
- Pasta de fideos chinos o japoneses
- Pastas (integrales o normales)
- Tostadas horneadas
- Tortilla de maíz mediana

### **Carbohidratos Naturales**

- Frijoles
- Jitomate
- Cebolla
- Calabacita (zucchini)
- Papa
- Chile Serrano
- Espinacas
- Cualquier Verdura
- Cualquier Fruta
- Pimiento Morrón
- Verduras Congeladas (Las que te gusten)
- Verduras de lata
- Frutas congeladas (Las que te gusten)

### **Grasas**

- Aguacate
- Almendras
- Crema entera o light
- Mantequilla de maní (Aladdino o Skippi "normal")
- Mayonesa
- Nata natural
- Nuez
- Queso asadero o gouda
- Queso Fresco
- Queso Philadelphia
- Aceitunas

**RECUERDA**  
EN TU MENÚ SEMIFLEX PUEDES  
HACER MODIFICACIONES EN CASO  
DE QUE NO TENGAS ALGÚN  
ALIMENTO O QUE NO TE GUSTE  
ALGÚN ALIMENTO.

## Proteínas

- Edamames
- Atún (lata, medallón o fresco)
- Bistec de res o centro de bola
- Molida de res (en picadillo, albóndigas carne hamburguesa)
- Carnitas cerdo (solo maciza, pierna o lomo)
- Clara de huevo
- Huevo entero
- Jamón de cerdo (tipo york)
- Pollo (pechuga, milanesa)
- Salmón
- Tilapia, blanco Nilo, basa.
- Sardina
- Arrachera

### **RECUERDA**

**EN TU MENÚ SEMIFLEX PUEDES HACER MODIFICACIONES EN CASO DE QUE NO TENGAS ALGÚN ALIMENTO O QUE NO TE GUSTE ALGÚN ALIMENTO.**

## **GROCERY LIST: SEMIFLEX DIET**

### **PROCESSED CARBOHYDRATES**

- Ezekiel bread
- Pita Bread
- Quinoa
- Rice
- Rice Noodle
- Whole grain bread
- Hummus

### **NATURAL CARBOHYDRATES**

- Apple
- Banana
- Asparagus
- Lettuce
- Oatmeal
- Broccoli
- Sweet potato
- Chickpea
- Carrot
- All the veggies
- All the fruits
- Bell pepper

### **FATS**

- Avocado
- Olive Oil
- Olives
- Peanut Butter
- Butter

### **PROTEINS**

- Egg
- Egg whites
- Grilled chicken
- Can tuna
- Chicken breast
- Baked Chicken
- Low Sodium Turkey
- Greek Yogurt
- Whole Chicken
- Fresh fish
- Grass fed or Pork