

PARA LA DIETA

Lista de mandado

- △ Papaya
- △ Naranja
- △ Manzana
- △ Apio
- △ Plátano
- △ Perejil
- △ Lechuga
- △ Tomate
- △ Zanahoria
- △ Chayote
- △ Calabacitas
- △ Milansa
- △ Filete de Tilapia
- △ Pechuga de Pollo
- △ Queso panela
- △ Yougrt
- △ Tortillas integrales
- △ Tostadas deshidratadas
- △ Pan integral
- △ Atún
- △ Agua