



LISTA DE COMPRAS

Muchos de los productos que consumirás en este cambio de estilo de vida, los podrás encontrar en lugares a dónde vas siempre: supermercados, carnicerías, ferias, emporios, tiendas especializadas y otros.

Imprime y/o guarda esta **lista de compras sugerida**, para que pueda servirte de guía.

Recuerda, sin embargo, **¡siempre leer las etiquetas!** Los aditivos, azúcares y aceites refinados, colorantes, conservantes y otros, aunque estén escondidos, terminan siendo lo más inflamatorio en nuestra alimentación.

ALIMENTO	DÓNDE ENCONTRARLO
Galletas: Tika artesanal sin gluten, galletas de arroz, Salmas (maíz)	Tiendas: Jumbo, Líder, emporios saludables
Pan bajo en carbohidratos: - Fain Chile - La Santana Lowcarb	www.beroots.cl @multisaludable www.fain.cl www.lasantanalowcarb.com
Pan masa madre sin gluten: - Pan pa mi - Línea jumbo artesanal (pan de sarraceno, arroz salvaje o trekking bread)	@panpami www.allfree.cl www.espacioregenera.com www.jumbo.cl
Vinagre de manzana orgánico	www.allfree.cl www.multisaludable.cl
Cacao en polvo orgánico Chocolate 70% - 85% cacao	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Harinas: almendras, coco, linaza, quinoa	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Semillas: chia, linaza, maravilla, zapallo, cáñamo	Tiendas: Emporio o tienda orgánica www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Aceite de oliva extra virgen, prensado en frío, baja acidez	www.allfree.cl *Marca Las 200 Chile es buena opción
Pescado, carne, pollo	Tiendas: Tinajacura, Campo Osorno, Jumbo www.carnesmanada.com www.espacioregenera.com www.allfree.cl
Proteínas vegetales: proteína de lupino "Lupine Protein", proteína de chia marca Brota, proteína de cáñamo	www.proteandco.com www.aquasolar.cl www.aldeanativa.cl
Huevos de gallina libre	kollufarmschile @happychicken.cl www.canastaviva.cl Huevos San Rosendo
Verduras y frutas orgánicas	www.canastaviva.cl

	Ecoferia La Reina
Bebidas vegetales: coco, almendras Aguasolar, Lady Coconut, Califia, Almond Breeze, Vilay	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl www.aguasolar.cl
Crema de coco Lady Coconut, All Natural coconut mil, Cuisine Coco	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Queso de cabra y oveja, yogurt de cabra Dagoat	Tiendas: Jumbo, Aldea Nativa www.allfree.cl
Stevia 100% natural, Alulosa	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Cúrcuma, maqui, levadura nutricional, ghee	www.allfree.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Chucrut	www.allfree.cl @la_fermentista www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Caldo de huesos Valquimia, Manare, Corrales del sur	Tiendas: Jumbo www.valquimia.cl www.multisaludable.cl www.aldeanativa.cl
Cetortillas (repostería LowCarb y tortillas tipo tacos antiinflamatorias)	www.cetortillas.cl
Té, infusiones	www.teteriacamellia.cl
Matcha orgánico Leche dorada	www.almagoldenfood.com
Casabe de yuca	Tiendas: Mercado libre www.tusupervirtual.cl/casabe-gourmet-220-g
Colágeno en polvo	https://www.mercadolibre.cl/alpha-medica-peptidos-de-colageno-hidrolizado-1kg
Yogurt de coco, ghee, granola	www.zabdi.cl
Frutos secos a granel	Tiendas: emporios saludables Contacto: María Paz Valle +56 9 9439 2380 www.lasmellizas.com