

HELENA RODERO

Lista de la compra

Piel y cabello sano y bonito

PROTEÍNAS

- ☐ Pavo
- ☐ Pollo
- ☐ Ternera
- ☐ Caballa
- ☐ Salmón
- ☐ Sardinas
- ☐ Huevos
- ☐ Marisco

VERDURAS

- ☐ Espinacas
- ☐ Acelgas
- ☐ Col rizada
- ☐ Brócoli
- ☐ Espárragos
- ☐ Pimientos rojos
- ☐ Remolacha
- ☐

FRUTAS

- ☐ Cítricos
- ☐ Kiwi
- ☐ Uvas moradas
- ☐ Tomates
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

FRUTOS SECOS

- ☐ Nueces
- ☐ Almendras
- ☐ Anacardos
- ☐ Semillas de chía
- ☐ Semillas de lino
- ☐ Semillas de calabaza
- ☐
- ☐

EXTRAS

- ☐ Cacao puro (+85%)
- ☐ Té verde
- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐