

MARCAS RECOMENDADAS

COMPRA DE MANERA SALUDABLE



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ



GUÍA 2024

¡Felicidades!



Comenzar nuevos hábitos será más fácil con el apoyo y las herramientas adecuadas.

En esta guía encontrarás más de **300 PRODUCTOS RECOMENDADOS**, los cuales fueron analizados según su composición nutricional, siempre cuidando que sean de la **MAYOR CALIDAD**.

Así tu plan nutricional y los insumos que adquieras para llevarlo al pie de la letra, serán los mejores.

Como información complementaria, hemos añadido 3 sellos distintos para destacar los productos con mayor calidad según su certificación y categorías:



Producto **rico en Proteína**.



Producto recomendado para **pacientes Veganos**.



Producto recomendado para pacientes con Diabetes, estos son avalados por la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD)**.

Recuerda siempre consultar a un profesional en nutrición para llevar una alimentación responsable.



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

TOSTADAS HORNEADAS



SANISSIMO DE MAÍZ

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



SANISSIMO SALMAS DE MAÍZ

1 PAQUETE = 1 CEREAL SIN GRASA



MISSION DE MAÍZ

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



NOPALIA DE MAÍZ Y NOPAL

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



MISSION DE NOPAL CON MAÍZ

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



CINCA DE COLIFLOR

2.5 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



SANISSIMO DE MAÍZ Y NOPAL

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



CAMPO VIVO DE MAÍZ BLANCO

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



GREAT VALUE DE MAÍZ

1 PAQUETE = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

TOTOPOS HORNEADOS



SANISSIMO DE MAÍZ

8 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



SANISSIMO DE MAÍZ CON NOPAL

8 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



SANISSIMO DE MAÍZ CON CHIA, LINAZA Y ARROZ

8 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



TOMATILLAS DE MAÍZ CON TOMATE

21 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



CAMPO VIVO DE MAÍZ

21 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



SUSALIA DE MAÍZ CON NOPAL

13 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



DELGADITAS DE MAÍZ

12 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



AZUCENA DE NOPAL

14 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



SUSALIA DE COLIFLOR

12 TOTOPOS = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

TORTILLAS



**TAMARAS
DE AVENA Y CHÍA**
6 PZAS. = 1.5 TORTILLAS DE MAÍZ
5 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



TORTI REGIAS DELGADITAS
22 CALORIAS C/U
3 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



NOPALIA DE NOPAL
29.9 CALORIAS C/U
2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



TOMATILLAS DE TOMATE
GRASAS 33 KCAL C/U
2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**MISSION BAJAS EN
CARBOHIDRATOS**
HARINA DE TRIGO
1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



**SUSALIA
MAÍZ CON NOPAL**
33 KCAL C/U
2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**MISSION
DE NOPAL 20 KCAL**
3 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**MISSION
DE MAÍZ 20 KCAL**
3 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



TORTILLA DE MAÍZ
1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



PAN DE CAJA



BIMBO CERO CERO
0% AZÚCAR Y GRASA
ADICIONADA

1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO CERO CERO
MULTIGRANO
5.6 GR DE PROTEÍNA

1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO CERO CERO
SIN HARINA
1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



OROWEAT
MULTIGRANO
1 PIEZA = 1.5 CEREALES SIN GRASA



DAVE'S KILLER BREAD
ORGANIC BREAD
GOOD SEED
1 PIEZA = 1.5 CEREALES SIN GRASA



SARA LEE DELIGHTFUL
MULTIGRANO
45 KCAL C/U
1.5 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



FOOD FOR LIFE
EZEKIEL 4:9
1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



ALPINE VALLEY
ORGANIC SUPER
GRAINS
1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



VEGANO FOOD
FOR LIFE ARROZ Y
ALMENDRA
1 PIEZA = 1.5 CEREALES SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

OTROS PANES

PAN DE HAMBURGUESA



FOOD FOR LIFE
EZEKIEL 4:9

1/2 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



NATURE'S OWN
100% TRIGO ENTERO

1/2 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO
CERO CERO

1/3 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA

PAN DE HOT-DOG



FOOD FOR LIFE,
EZEKIEL 4:9

1/2 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



NATURE'S OWN
PAN INTEGRAL

1/2 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO
CERO CERO

1/2 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA

OTROS



OROWEAT THINS
MULTIGRANO

2/3 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO CERO CERO
PAN TOSTADO

1 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



LIBANIUS
PAN PITA INTEGRAL

1/3 PIEZA = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

GALLETAS DE ARROZ



**SANTIVERI BIO
ARROZ INTEGRAL
28 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**SANTIVERI BIO
SIN SAL
29 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**QUAKER
SIN SAL
35 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**OKKO
DE ARROZ INTEGRAL
Y QUINOA 29 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**OKKO
DE ARROZ INTEGRAL
33 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**RICE CAKES PREMIUM
SIN SAL
23 KCAL C/U**

3 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**SANISSIMO
DE ARROZ Y QUINOA
21.5 KCAL C/U**

3 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**SANISSIMO
DE ARROZ INTEGRAL
40 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



**SANISSIMO
DE ARROZ Y MAÍZ
32 KCAL C/U**

2 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

ARROZ INTEGRAL



VERDE VALLE

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



SOS

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



LA MERCED

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



PIJJE ARROZ ORGÁNICO CALIDAD SÚPER EXTRA

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



AIRES DE CAMPO ARROZ INTEGRAL ORGÁNICO

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



MEZCLA DE ARROCES GRANOS ANCESTRALES CON QUINOA

1/3 DE TAZA DE ARROZ COCIDO = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

PASTA INTEGRAL



LA MODERNA
PASTA INTEGRAL DE TRIGO
TIPO: SPAGHETTI

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



LA MODERNA
PASTA INTEGRAL DE TRIGO
TIPO: TORNILLO

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



LA MODERNA
PASTA INTEGRAL DE TRIGO
TIPO: CODITO

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



LA MODERNA INTEGRAL
PASTA INTEGRAL DE TRIGO
TIPO: PLUMA

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



LA MODERNA
PASTA INTEGRAL DE TRIGO
TIPO: FIDEO

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



BARILLA
PASTA DE SÉMOLA
ESPAGHETTI

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



BARILLA FUSILLI
PASTA DE SÉMOLA
INTEGRAL

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



GALLO NATURE
PASTA DE SALVADO
TOSTADO

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



MORAMA
PASTA DE ARROZ
INTEGRAL

1/3 DE TAZA DE PASTA COCIDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

CEREAL EN CAJA



**KELLOGG'S
ALL-BRAN FLAKES**
0 GR. DE AZÚCAR
26 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



**CHEERIOS NESTLÉ
AVENA Y MÁS GRANOS**
0 GR. DE AZÚCAR
19 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



**QUAKER MULTIBRAN
GRANOS MIXTOS**
0 GR. DE AZÚCAR
22 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



**GENERAL MILLS
FIBER ONE**
0 GR. DE AZÚCAR
18 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



KELLOGG'S RICE KRISPIES
0 GR. DE AZÚCAR
18 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



**CHEERIOS NESTLÉ
100% AVENA INTEGRAL**
1 GR. DE AZÚCAR
19 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



FOOD FOR LIFE, EZEKIEL 4:9
1.7 GR. DE AZÚCAR
20 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



FITNESS ORIGINAL
1.8 GR. DE AZÚCAR
26 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



**KELLOGG'S
CORN FLAKES**
2.5 GR. DE AZÚCAR
19 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



AVENA EN HOJUELAS



QUAKER OATS HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



QUAKER SUPER FOODS MEZCLA DE AVENA, GRANOS Y SEMILLAS

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



AVENA 1 OATS HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



TÍA OFILIA HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



CALIDAD BUENO HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



AIRES DE CAMPO HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



AVENA RIVERO HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



GRANVITA OATS HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



GREAT VALUE HOJUELAS DE AVENA

1/2 TAZA DE AVENA CRUDA
= 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

GRANOLAS



GRANVITA SIN AZÚCAR

3 CUCHARADAS = 1 CEREAL CON GRASA



GRANVITA GRANOLA SUPER PROTEÍNA CACAO

3 CUCHARADAS = 1 CEREAL CON GRASA
+ 3 GRAMOS DE PROTEÍNA



BRANLI GRANOLA + AMARANTO

3 CUCHARADAS = 1 CEREAL CON GRASA

EMPANIZADOR



SANISSIMO EMPANIZADOR DE MAÍZ HORNEADO SIN GLUTEN

20 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



BIMBO CERO CERO 0% AZÚCAR Y GRASA AÑADIDAS

25 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



MORAMA EMPANIZADOR KETO

15 GRAMOS = 1 CEREAL CON GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

GALLETAS



GAMESA HABANERAS GALLETAS INTEGRALES

4 PIEZAS = 1 CEREAL SIN GRASA



GULLÓN GALLETAS MARÍA SIN AZÚCAR

SE RECOMIENDA CONSUMIR CON MODERACIÓN
17 GRAMOS = 1 CEREAL CON GRASA



ANDEAN DREAM QUINOA COOKIES

1 PIEZA = 1 CEREAL CON GRASA

BARRAS



NÜWA CON QUÍNOA, PISTACHE, CHÍA Y ARÁNDANO

1 BARRITA = 1.5 CEREALES CON GRASA



PICARD SNACK

SE RECOMIENDA CONSUMIR CON MODERACIÓN
1 PIEZA = 1 CEREAL CON GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

HARINA DE HOTCAKES



MORAMA SIN GLUTEN FREE SIN LÁCTEOS

1 HOT CAKE = 1 CEREAL CON GRASA



MORAMA CON PROTEÍNA

1 HOT CAKE = 1 CEREAL SIN GRASA



HARINA DE AVENA CASERA

SE RECOMIENDO HACER TU PROPIA HARINA DE
HOTCAKES CON HOJUELAS DE AVENA
(LAS CUALES PUEDES LICUAR).
20 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA

HARINA DE POSTRES



MORAMA HARINA PARA BROWNIES KETO

1 PIEZA DE 25 GRAMOS = 1 GRASA CON
PROTEÍNA



MORAMA HARINA PARA PASTEL POCA AZÚCAR

SE RECOMIENDA CONSUMIR CON
MODERACIÓN
50 GRAMOS (1 REBANADA) = 2 CEREALES



CLEMENTINA HARINA PREPARADA PARA WAFFLES Y HOTCAKES

40 GRAMOS DE MEZCLA = 1 CEREAL CON
GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

HARINA DE MAÍZ



CAMPO VIVO

19 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA



MASECA

22 GRAMOS = 1 CEREAL SIN GRASA

ELOTE DESGRANADO

SI PUEDEN ELEGIR ELOTE NATURAL, ES MUCHO MEJOR.



**GREAT VALUE
GRANOS DE ELOTE**

1/2 TAZA = 1 CEREAL SIN GRASA



**LA HUERTA, ELOTE EN
GRANO 100% NATURAL**
(NO CONTIENE SODIO AÑADIDOS)

1/2 TAZA = 1 CEREAL SIN GRASA



**GREAT VALUE, GRANOS
DE ELOTE CONGELADOS**
(NO CONTIENE SODIO AÑADIDOS)

1/2 TAZA = 1 CEREAL SIN GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

SALSAS



HERDEZ
SALSA CASERA
100 GRAMOS = 1 VERDURA



SALSA CASERA
1/2 TAZA = 1 VERDURA

PURÉ DE TOMATE



DEL FUERTE
PURÉ DE TOMATE NATURAL
1/4 DE TAZA = 1 VERDURA



SALSA DE TOMATE
ORGÁNICA KIRKLAND
15 GRAMOS = LIBRE



PURÉ DE TOMATE
CASERO
1 TOMATE = 1 VERDURA



LEGUMINOSAS

ES MEJOR COMPRAR LAS LEGUMINOSAS NATURALES Y PREFERIR NO FREIR.



**DEL MONTE GARBANZOS
SIN CONSERVADORES**

1/2 DE TAZA = 1 LEGUMINOSA



**ISADORA
FRIJOLES BAYOS SIN GRASA**

1/2 DE TAZA = 1 LEGUMINOSA



**ISADORA
FRIJOLES ENTEROS NEGROS**

1/2 DE TAZA = 1 LEGUMINOSA



**ISADORA
FRIJOLES ENTEROS CLAROS**

1/2 DE TAZA = 1 LEGUMINOSA



**LA COSTEÑA
FRIJOLES REFRITOS REDUCIDOS
EN SODIO Y SIN GRASA**

1/3 DE TAZA = 1 LEGUMINOSA



FRIJOL NEGRO NATURAL

1/2 DE TAZA HERVIDOS = 1 LEGUMINOSA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

CARNE

CARNE MOLIDA DE RES MAGRA

SE RECOMIENDAN MÁS LAS CARNICERÍAS LOCALES. PIDE CARNE MAGRA, VERÁS LA DIFERENCIA DE UNA CARNE ALTA EN GRASA O MAGRA.

LA CARNE ALTA EN GRASA SE VE BLANCA Y ENTRE MÁS MAGRA SEA, MÁS ROJA SERÁ LA CARNE.

PECHUGAS DE POLLO



PECHUGA DE POLLO SIN PIEL

30 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



KIRKLAND PECHUGAS DE POLLO CONGELADAS

37 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



PECHUGA DE PAVO KIRKLAND

33 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA

CLARAS DE HUEVO



SAN JUAN CLARAS DE HUEVO

1/4 DE TAZA = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

JAMÓN DE PAVO REDUCIDO EN SODIO



**ZWAN BIENESTAR
PECHUGA DE PAVO**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**SAN RAFAEL BALANCE
PECHUGA DE PAVO**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**LALA 100 PRO
PECHUGA DE PAVO**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**KIRKLAND SLICED OVEN-
ROASTED TURKEY BREAST**
98% FAT FREE
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**ZWAN PREMIUM
PECHUGA DE PAVO**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**PEÑARANDA
PECHUGA DE PAVO SIN SAL
AÑADIDA**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



**PARMA SABORI AL
NATURAL PECHUGA
DE PAVO**
2 REBANADAS = 1 AOA BAJO
APORTE DE GRASA



ATÚN EN AGUA



TUNY LIGHT CLÁSICO LOMO DE ATÚN ALETA AMARILLA EN AGUA

1/3 DE TAZA = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



TUNY SÓLIDO EN AGUA LÍNEA GOURMET

35 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



TUNY LIGHT LOMO DE ATÚN ALETA AMARILLA EN AGUA

1/2 SOBRE = 1 AOA MUY BAJO
APOORTE DE GRASA



GREAT VALUE ALETA AMARILLA EN AGUA

1/3 DE TAZA = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



HERDEZ LOMO DE ATÚN ALETA AMARILLA EN AGUA

1/3 DE TAZA = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



ATÚN DOLORES LOMO DE ATÚN ALETA AMARILLA EN AGUA

1/2 SOBRE = 1 AOA MUY BAJO
APOORTE DE GRASA



ATÚN MARINA AZUL EN AGUA BAJO EN SODIO

1/2 SOBRE = 1 AOA MUY BAJO
APOORTE DE GRASA



DOLORES PREMIUM LOMO SÓLIDO

35 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



DOLORES PREMIUM MEDALLONES DE ATÚN

35 GRAMOS = 1 AOA MUY
BAJO APOORTE DE GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

SE RECOMIENDA CONSUMIR CRUDO POR EL ACEITE DE OLIVA



MARINA AZUL ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

1/2 SOBRE DE ATÚN DRENADO = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



DOLORES ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

1/2 SOBRE DE ATÚN DRENADO = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



DOLORES LOMO DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

1/2 SOBRE DE ATÚN DRENADO = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



TUNY ATÚN EN ACEITE DE OLIVA

1/2 SOBRE DE ATÚN DRENADO = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

QUESO PANELA



LALA REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



ESMERALDA REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



ZWAN REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA

QUESO OAXACA



LALA REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



ESMERALDA REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



LYNCOTT REDUCIDO EN GRASA

30 GRAMOS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

QUESO COTTAGE



SANTA CLARA REDUCIDO EN GRASA

1/4 DE TAZA DE 250 ML = 1 AOA
MUY BAJO APOORTE DE GRASA



LYNCOTT REDUCIDO EN GRASA

1/4 DE TAZA DE 250 ML = 1 AOA
MUY BAJO APOORTE DE GRASA



LALA REDUCIDO EN GRASA EN GRASA

1/4 DE TAZA DE 250 ML = 1 AOA
MUY BAJO APOORTE DE GRASA

REQUESÓN



SAN JACINTO BAJO EN GRASA

5 CUCHARADAS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



LOS PORTALES BAJO EN GRASA

6 CUCHARADAS = 1 AOA
BAJO APOORTE DE GRASA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

LECHE ENTERA



LALA ORGÁNICA
240 ML = 1 LECHE ENTERA



SANTA CLARA
240 ML = 1 LECHE ENTERA



KIRKLAND
240 ML = 1 LECHE ENTERA

LECHE DESCREMADA



**ALPURA EXTRA PROTEÍNA
BAJA EN GRASA**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA Y 13
GRAMOS DE PROTEÍNA



**ALPURA
BAJA EN GRASA**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



**KIRKLAND
BAJA EN GRASA**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



**GREAT VALUE
BAJA EN GRASA**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



BOVÉ ORGÁNICA
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



**SANTA CLARA
BAJA EN GRASA**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

LECHE DESLACTOSADA



**LALA 100 + PROTEÍNA
BAJA EN GRASA**
220 ML = 1 LECHE DESCREMADA
Y 12 GRAMOS DE PROTEÍNA



LALA 100 + PROTEÍNA
220 ML = 1 LECHE DESCREMADA
Y 12 GRAMOS DE PROTEÍNA



**ALPURA EXTRA PROTEÍNA
BAJA EN GRASA**
240 ML = 1 LECHE DESCREMADA
Y 13 GRAMOS DE PROTEÍNA



**SANTA CLARA
DESLACTOSADA LIGHT**
245 ML = 1 LECHE DESCREMADA



SANTA CLARA
230 ML = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



BOVÉ ORGÁNICA
230 ML = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



KIRKLAND
230 ML = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



YOGURT SIN AZÚCAR



SANTA CLARA NATURAL SIN AZÚCAR

175 GRAMOS = 1 LECHE
SEMIDESCREMADA



BOVÉ ORGÁNICO SIN AZÚCAR

200 GRAMOS = 1 LECHE ENTERA



LALA ZERO 0% AZÚCAR Y GRASA

180 GRAMOS = 1 LECHE ENTERA



ACTIVIA NATURAL SIN AZÚCAR

190 GRAMOS = 1 LECHE ENTERA



FLOR DE ALFALFA YOGHURT NATURAL

185 GRAMOS = 1 LECHE ENTERA



DANONE NATURAL SIN AZÚCAR

200 GRAMOS = 1 LECHE ENTERA



COCO-IOGO VEGANO NATURAL SIN AZÚCAR

160 GRAMOS = 1 GRASAS CON PROTEÍNA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

YOGURT GRIEGO NATURAL



CHOBANI
NATURAL SIN GRASA
125 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



FAGE NATURAL
0% GRASA Y SIN AZÚCAR
125 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



FAGE NATURAL
5% GRASA Y SIN AZÚCAR
100 GRAMOS = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



BOVÉ ORGÁNICO
130 GRAMOS = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



YOPLAIT
BAJO EN GRASA Y SIN AZÚCAR
130 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



OIKOS GRIEGO
SIN ENDULZAR
114 GRAMOS = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



DANONE
SIN AZÚCAR
150 GRAMOS = 1 LECHE SEMIDESCREMADA



KIRKLAND GREEK
85 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



YOPLAIT SKYR
SIN AZÚCAR
90 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



YOGURT GRIEGO CON SABOR



CHOBANI ZERO SUGAR SABOR MIXED BERRY

130 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



CHOBANI ZERO SUGAR SABOR MILK & COOKIES

130 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



CHOBANI ZERO SUGAR SABOR BLUEBERRY

130 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



BOVÉ DESLACTOSADO SABOR VAINILLA

130 GRAMOS = 1 LECHE
SEMIDESCREMADA



SKYR SIN AZÚCAR SABOR FRESA

110 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



YOPLAIT SIN AZÚCAR Y BAJO EN GRASA

115 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA

KÉFIR



BOVÉ KÉFIR NATURAL

125 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



LIFEWAY NATURAL

190 GRAMOS = 1 LECHE DESCREMADA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

LECHADA VEGETAL

ALMENDRAS



**SILK SIN AZÚCAR
CON MONK FRUIT**
480 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SILK
SIN AZÚCAR**
480 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SILK ALMENDRA
CON PROTEÍNA**
240 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA
Y 12 GRAMOS DE PROTEÍNA



**KIRKLAND SIN ENDULZAR
SABOR A VAINILLA**
165 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**GÜD
SIN AZÚCAR**
450 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**GREAT VALUE
SIN AZÚCAR**
500 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**MEMBER'S MARK
SABOR VAINILLA
SIN ENDULZANTE**
500 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**NATURE'S HEART
SIN AZÚCAR**
500 ML = 1 GRASA SIN PROTEÍNA



**BLUE DIAMOND
ALMOND BREEZE
SIN AZÚCAR**
250 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



LECHADA VEGETAL

COCO



**A DE COCO
SIN AZÚCAR**
250 ML = 1 GRASA SIN PROTEÍNA



**SILK SIN AZÚCAR 50%
MÁS CALCIO QUE
LA LECHE DE VACA**
240 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SILK
CON MONK FRUIT**
225 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**NATURE'S HEART
SIN AZÚCAR**
250 ML = 1 GRASA SIN PROTEÍNA



**GÜD
SIN AZÚCAR**
250 ML = 1 GRASA CON
PROTEÍNA



**GREAT VALUE
SIN AZÚCAR**
200 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**CALAHUA COCONUT
SIN AZÚCAR**
200 ML = 1 GRASA SIN PROTEÍNA



**CALAHUA COCONUT
SABOR VAINILLA
SIN AZÚCAR**
200 ML = 1 GRASA SIN
PROTEÍNA



**CALIFIA
COCONUT MILK**
300 ML = 1 GRASA SIN
PROTEÍNA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

LECHADA VEGETAL

SOYA



GUD
SIN AZÚCAR
265 ML = 1 LEGUMINOSA



NATURE'S HEART
PRODUCTO ORGÁNICO
265 ML = 1 LEGUMINOSA



SILK
SIN AZÚCAR
CON MONK FRUIT
265 ML = 1 LEGUMINOSA



SILK
SIN AZÚCAR
265 ML = 1 LEGUMINOSA



MEMBER'S MARK
ENDULZADO CON STEVIA
320 ML = 1 LEGUMINOSA

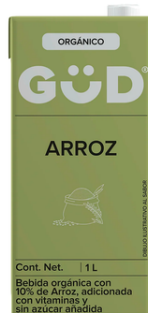


LECHADA VEGETAL

ARROZ, NUEZ DE LA INDIA Y AVENA



SILK
ARROZ SIN AZÚCAR
375 ML = 1 CEREAL CON GRASA



GÜD
ARROZ SIN AZÚCAR
200 ML = 1 CEREAL SIN GRASA



NATURE'S HEART
ARROZ SIN AZÚCAR
160 ML = 1 CEREAL CON GRASA



SILK
NUEZ DE LA INDIA SIN AZÚCAR
200 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



GÜD
MACADAMIA SIN AZÚCAR
250 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



NATURE'S HEART
NUEZ DE LA INDIA SIN AZÚCAR
300 ML = 1 GRASA CON PROTEÍNA



SILK
AVENA SIN AZÚCAR
350 ML = 1 CEREAL CON GRASA



GÜD
AVENA SIN AZÚCAR
250 ML = 1 CEREAL CON GRASA



NATURE'S HEART
AVENA Y LINAZA SIN AZÚCAR
185 ML = 1 CEREAL CON GRASA



QUESOS VEGANOS



**VEGGIE QUESO ESTILO PANELA
CON CALCIO VEGGIE**
25 GRAMOS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



VEGGIE QUESO ESTILO COTTAGE
25 GRAMOS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**VEGGIE QUESO TIPO
MOZZARELLA**
25 GRAMOS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**DAIYA QUESO
MOZZARELLA**
20 GRAMOS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



CREMA DE VACA

BAJA EN GRASA



ALPURA
CREMA BAJA EN GRASA
2 CUCHARADAS = 1 GRASA



LALA
CREMA BAJA EN GRASA
2 CUCHARADAS = 1 GRASA



LYNCOTT
CREMA BAJA EN GRASA
2 CUCHARADAS = 1 GRASA



LALA
CREMA BAJA EN GRASA
Y DESLACTOSADA
2 CUCHARADAS = 1 GRASA



ACEITES



OLÉICO **ACEITE PURO DE CÁRTAMO** **SABOR NATURAL AEROSOL**

5 DISP. DE UN SEGUNDO = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA



CHOSEN FOODS **AVOCADO OIL SPRAY** **100% PURE**

5 DISP. DE UN SEGUNDO = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA



PAM **ACEITE DE OLIVA EXTRA** **VIRGEN**

5 DISP. DE UN SEGUNDO = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA



CHOSEN FOODS **ACEITE DE AGUACATE** **100% PURO**

1 CUCHARADITA = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA



CARBONELL **ACEITE DE OLIVA** **EXTRA VIRGEN**

1 CUCHARADITA = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA



OLEICO **CÁRTAMO**

1 CUCHARADITA = 1 GRASA
SIN PROTEÍNA

SE RECOMIENDA COCINAR SIN ACEITE, PERO EN CASO DE QUERER OCUPARLO, PUEDES OPTAR POR ACEITE EN AEROSOL, ASÍ SE EVITA CONSUMIR CALORÍAS EN EXCESO.

EL MEJOR ACEITE PARA COCINAR ES EL DE AGUACATE Y CÁRTAMO DEBIDO A QUE SOPORTAN FUERTES TEMPERATURAS.

SE RECOMIENDA USAR ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN CRUDO PARA LAS ENSALADAS.



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

SNACK SALUDABLES



**NATURE'S HEART
VEGGI VEGGI CHIPS**
1/2 BOLSA ES IGUAL A 75 KCAL



**NATURE'S HEART
MEZCLA DE NUECES**
1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**MAFER CACAHUATES
TOSTADOS SIN SAL**
13 PIEZAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**KIRKLAND
NUECES MIXTAS SIN SAL**
1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**CACAHUATE
TOSTADO NATURAL**
13 PIEZAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SLIM POP
PALOMITAS DE AIRE
CON SAL DE MAR**
18 GRAMOS = 1 CEREAL CON GRASA



PALOMITAS CASERAS
2 Y 1/2 TAZA DE PALOMITAS COCIDAS = 1 CEREAL



TIRAS DE VERDURAS
1 TAZA = 1 VERDURA

**LO RECOMENDABLE ES QUE ESCOJAS LOS PRODUCTOS MÁS NATURALES,
SIN AZÚCARES Y SIN FREIR.**



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

CREMA DE MANÍ



**MISTER GOURMET
NATURAL**

2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



ON+TOP NATURAL
2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**M DE MANÍ
CACAHUATINA NATURAL**
2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



KIRKLAND
2 CUCHARADITAS
=
1 GRASA CON PROTEÍNA



MORAMA
**CREMA NATURAL DE CACAHUATE
CON AMARANTO Y CHÍA**
1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



GREAT VALUE
NATURAL
2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**ON+TOP CREMA DE
CACAHUATE CON CACAO +
WHEY PROTEIN ISOLATE**
1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA Y 6 GRAMOS DE PROTEÍNA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

CREMA DE ALMENDRA



M DE MANÍ

ALMENDRINA NATURAL

2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



MORAMA

CREMA DE ALMENDRA

2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



MISTER

CREMA DE ALMENDRA

2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SARAI'S SUPERFOODS SPREADS
MATCHA CREMA DE ALMENDRA**

1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**SARAI'S SUPERFOODS SPREADS
MACA + CANELA CREMA DE
ALMENDRA**

1 CUCHARADA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



**KIRKLAND
CREMA DE ALMENDRAS**

2 CUCHARADITAS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

CREMA DE NUEZ Y OTROS



MISTER
CREMA DE NUEZ
DE LA INDIA NATURAL
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



MISTER
CREMA DE 8 GRANOS
NATURAL
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



MISTER
CREMA DE 8 GIRASOL
NATURAL
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



MISTER
CREMA DE PISTACHE
NATURAL
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



M DE MANÍ
CREMA DE AVELLANAS
CON CACAO
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



M DE MANÍ
CREMA DE NUEZ
DE LA INDIA
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



MORAMA
CREMA DE AVELLANA
CON CACAO
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



KIRKLAND
NUECES MIXTAS
2 CUCHARADITAS
= 1 GRASA CON PROTEÍNA



COCO RALLADO SIN AZÚCAR



A DE COCO SIN AZÚCAR

1 Y 1/2 CUCHARADA = GRASA SIN
PROTEÍNA



TÍA OFILIA SIN AZÚCAR

1 Y 1/2 CUCHARADA = GRASA SIN
PROTEÍNA



AIRES DE CAMPO SIN AZÚCAR AÑADIDO

1 Y 1/2 CUCHARADA = GRASA SIN
PROTEÍNA



LAS BALSAS SIN AZÚCAR

1 Y 1/2 CUCHARADA = GRASA SIN
PROTEÍNA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

COCOA Y CACAO



HERSHEY'S COCOA
100% NATURAL
1/2 CUCHARADITA = LIBRE



NATURE'S HEART
COCOA POWDER
1/2 CUCHARADITA = LIBRE



OKKO
CACAO PURO EN POLVO
1 CUCHARADITA = LIBRE

CHOCOLATE DE MESA



MAYORDOMO
100% CACAO SIN AZÚCAR
12 GRAMOS = 1 GRASA CON PROTEÍNA



TOH-HAA
CHOCOLATE DE MESA
SIN AZÚCAR
20 GRAMOS = 1 AZÚCAR CON GRASA



DULCES SIN AZÚCAR



NESTLÉ
CARLOS V SIN AZÚCAR
1 BARRITA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



NESTLÉ
LARÍN SIN AZÚCAR
1 BARRITA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



AMAREA OBLEAS
SIN AZÚCAR
10 OBLEAS = LIBRE



TURÍN
CHOCOLATE AMARGO
SIN AZÚCAR
1 PIEZA DE 5 GRAMOS = 25 KCAL



PICARD
CHOCOLATE ZERO
1 PIEZA DE 8 GRAMOS = 1 GRASA SIN PROTEÍNA



DON'T WORRY
MERENGUES SIN AZÚCAR
(SABOR CHOCOLATE, FRESAS Y COOKIES & CREAM)
5 PIEZAS = LIBRE



CEREZO
MAZAPÁN LIGHT
1 PIEZA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



DE LA ROSA
MAZAPÁN SIN AZÚCAR
1 PIEZA = 1 GRASA CON PROTEÍNA



MAYONESAS BAJA EN GRASA



MCCORMICK MAYONESA LIGHT CON LIMÓN

2 CUCHARADITAS = 1 GRASAS
SIN PROTEÍNA



HELLMANN'S MAYONESA LIGHT

5 CUCHARADITAS = 1 GRASAS
SIN PROTEÍNA



HEINZ MAYONESA LIGHT

4 CUCHARADITAS = 1 GRASAS
SIN PROTEÍNA

HELADOS SIN AZÚCAR



HOLANDA HELADO NAPOLITANO SIN AZÚCAR

100 ML = 1/2 LECHE DESCREMADA



HOLANDA HELADO CHOCOLATE SIN AZÚCAR

100 ML = 1/2 LECHE DESCREMADA



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

ARÁNDANOS



**TERRAFERTIL NATURE'S
HEART ARÁNDANO DELEITE
SIN AZÚCAR AÑADIDA**

1/8 DE TAZA = 1 FRUTA



**OCEAN SPRAY CRAISINS ORIGINAL
REDUCIDO EN AZÚCAR**

1/8 DE TAZA = 1 FRUTA

MERMELADAS SIN AZÚCAR



**SMUCKERS
SIN AZÚCAR**

2 CUCHARADAS = 1 AZÚCAR SIN GRASA



**AIRES DE CAMPO
SIN AZÚCAR**

1 CUCHARADA = 1 AZÚCAR SIN GRASA



**MCCORMICK
SIN AZÚCAR**

2 CUCHARADAS = 1 AZÚCAR SIN GRASA



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ

SALSA ESTILO CATSUP



HEINZ
SIN AZÚCAR AÑADIDA
(NO RECOMENDADO PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN)
2 CUCHARADAS = LIBRE



NATURA VIA
100% NATURAL
2 CUCHARADAS = LIBRE

CHAMOY SIN AZÚCAR



CHILITO SIRILO
CON STEVIA
2 CUCHARADAS = LIBRE



CHILITO SIRILO
CON MONK FRUIT
3 CUCHARADAS = LIBRE



SUSALIA CHILITO
SIN AZÚCAR
2 CUCHARADAS = LIBRE



MAPLE SIN AZÚCAR



**D'GARI JARABE SABOR A
MAPLE SUGAR FREE**
LIBRE MODERANDO SU CONSUMO



**TASTY DBS
JARABE SABOR A MAPLE
SIN AZÚCAR**
1 CUCHARADA ES LIBRE Y 2 CUCHARADAS SON 40 KCAL



**MONK MIEL DE FRUTA DE
MONJE SABOR MAPLE**
HASTA 3 CUCHARADAS ES LIBRE Y 4 CUCHARADAS SON 32 KCAL



**STEVIEEN STEVIA ORGÁNICA
JARABE SABOR MANDARINA**
1 CUCHARADA ES LIBRE



**STEVIEEN STEVIA ORGÁNICA
JARABE SABOR MAPLE**
1 CUCHARADA ES LIBRE



**LAKANTO
MIEL MAPLE**
HASTA 2 CUCHARADAS ES LIBRE Y 3 CUCHARADAS SON 30 KCAL



ENDULZANTES



BONDA
STEVIA 100% NATURAL
LIBRE



NJOY BRAND STEVIA
100% DE ORIGEN NATURAL
LIBRE



MAYAN SWEET
STEVIA POLVO VERDE
ORGÁNICO 100% NATURAL
LIBRE



SWEETLEAF STEVIA ZERO
CALORIES ZERO CARBS,
100% NATURAL
LIBRE



LAKANTO
FRUTA DEL MONJE
LIBRE



MONK
ENDULZANTE NATURAL
FRUTA DEL MONJE
LIBRE



LIBRE



LIBRE

SPLENDA NATURALS EN POLVO Y SPLENDA NATURALS LÍQUIDA
(ESTE SUSTITUTO NO ES 100% NATURAL, PERO ES UNA VERSIÓN MÁS ECONÓMICA)



Nutrilosophy
BY MELISSA ORTIZ

GELATINA SIN AZÚCAR



D'GARI LIGHT
0% AZÚCAR
1 TAZA = LIBRE



JELL.O LIGHT
CERO AZÚCAR
1 TAZA = LIBRE



NIUTEVIA
FRUTEVIA POLVO PARA
PREPARAR GELATINA CON STEVIA
1 TAZA = LIBRE



PRONTO
LIGHT 0% AZÚCAR
1 TAZA = LIBRE



GELATINA PREMA
SUGAR FREE
1 TAZA = LIBRE



CALDO DE POLLO



**KNORR 100% NATURAL
CALDO DE POLLO**
200 ML = LIBRE



**KNORR 100% NATURAL
CUBOS DE CALDO DE POLLO**
LIBRE



**KIRKLAND
CALDO DE POLLO
ORGANICO**
200 ML = LIBRE

ALIMENTOS LIBRE



**TAJÍN
BAJO EN SODIO**



FLOR DE JAMAICA



**EXTRACTO
DE VAINILLA**



HIERBABUENA



CONDIMENTOS



DATOS DE CONTACTO



Nutrilosophy

BY MELISSA ORTIZ



656 3182186



@NutriologaMelissaOrtiz



@nutrimel_cdj