

Lista de Supermercado DR.CAS

1.- BEBIDAS PERMITIDAS.....	2
2.- BOTANAS PERMITIDAS	10
3.- CARNES PARA ENSALADA PERMITIDA	13
4.- VERDURAS PERMITIDAS	16
5.- ADEREZOS PARA ENSALADAS PERMITIDAS.....	18
6.- HUEVOS (ILIMITADOS Y AL GUSTO)	20
7.- ACEITES	22
8.-TODAS LAS SALSAS PICANTES, CASERAS O PREPARADAS.....	24
9.- FORMAS DE COCINAR LOS ALIMENTOS PERMITIDOS.....	28
10.- CORTES DE CARNE DE RES SIN GRASA	30
11.- CALDOS DE RES, POLLO, PESCADO O MARISCOS, POZOLE Y MENUDO	33
12.- POLLO SIN PIEL	35
13.- PAVO SIN PIEL	36
14.- CORTES DE CARNE DE CERDO SIN GRASA.....	37
15.- CARNE DE CABRITO SIN GRASA Y CARNE DE BORREGO SIN GRASA.....	39
16.- CARNES EXÓTICAS SIN GRASA.....	40
17.- MARISCOS (SIN CATSUP Y SIN EMPANIZAR)	41
18.- HAMBURGUESA CERO CALORÍAS.....	45
19.- CALDO DE FRIJOLES A LA CHARRA	47
20.- DULCES CERO AZÚCAR Y CERO CALORÍAS	48
21.- PROTEIN DR.CAS SUPLEMENTO ALIMENTICIO.....	50
LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE ESTA SECCION AMARILLA, SE PODRAN AGREGAR SOLAMENTE DOS DIAS A LA SEMANA	51
POSTRES DR.CAS NUTRISNAK SOLO EN MATRIZ CD. VICTORIA, TAMP.	55



1.- BEBIDAS PERMITIDAS



Agua natural



Coca Light



Coca Diet



Sprite light/ Zero



Dr Pepper Diet



Pepsi Light



Pepsi Kick



Seven Up libre sin azúcar





Manzanita Sol libre Sin Azúcar



Be light, Todos los Sabores



**Ciel Exprim,
Sabores**



**Cascade Ice
Zero Calorías**





HEB sweetened sparkling water



Café Descafeinado Decaf



Café Internacional Descafeinado



Nescafé Taster's Choice





Te Lipton Sugar Free



Te helado Diet Snapple



Fuze Tea Light, Limon y Durazno



Nature's Factory Te Blanco, Rojo o Verde 0 Calorías





HEB Diet Sweet Tea TEXAS
STYLE



Diet Original Cola



Diet DR. B.



Bluebay sin calorías Jamaica



Squirt light





Agua mineralizada bonafont



Agua mineralizada topo chico



Agua mineralizada Peñafiel



Red Bull libre de azúcar





Isopure zero carb GNC



Isopure zero carb GNC manzana- melón



Isopure plus zero carb protein uva



Agua de Jamaica Natural



Splenda



Canderel



2.- BOTANAS PERMITIDAS



Chicharrón de cerdo sin grasa 100% Naturales



Rollitos de jamón de pavo y cerdo



Pepperoni



Cuerito de Cerdo en Escabeche



Aceitunas marca Jolca





Huevos de codorniz en escabeche



Camarón Seco



Ostiones Ahumados



Sardina en Aceite de oliva y de Soya



Sardinas en Aceite de Oliva Marca Miao



Chistorra



**Cuero de chicharrón
100% durito de cerdo**



Chicharrones RAMOS



**Machacado
de Res**



**Carne deshidratada
De Cerdo**



**Carne seca de
res**



3.- CARNES PARA ENSALADA PERMITIDA



Pechuga de pollo y pavo



Atún en agua marcas





Atún Ahumado



Pulpo al Ajillo



Calamar en tinta



Pulpo en tinta



Calamar a la mexicana



Cangrejo en agua





Jamones de pavo, pollo y cerdo



Tocino en Trozos y Bacon Bites Y Pices



4.- VERDURAS PERMITIDAS



Lechugas



Cebolla



Tomate Rojo y verde,
Tomatillo



Chiles, Salsas



2 Limones al día

5.- ADEREZOS PARA ENSALADAS PERMITIDAS



Walden Farms Calorie Free



Mayonesa Light,
cualquier marca





Del molino, Bajo en calorías.



Aderezos Provence estilo Casero



6.- HUEVOS (ILIMITADOS Y AL GUSTO)



Huevos enteros, de preferencia
100% clara de huevo



Huevos con machacado



Huevos con chorizo



Huevos con jamón
de pavo



Huevos con tocino de
pavo o cerdo



Huevos a la mexicana



Huevos Estrellados



Huevos en salsa



Huevos con mantequilla

7.- ACEITES



Aceite aerosol PAM



Aceite en aerosol
OLEICO



Aceite aerosol
CAPULLO



Aceite aerosol
OLIVA



Aceite líquido
CAPULLO



Aceite líquido
NUTRIOLI



Aceite líquido
OLEICO



Aceite líquido
MAZOLA



**Aceite en líquido
LA GLORIA**



**Aceite en líquido
DE OLIVA**



Aceite de COCO

8.-TODAS LAS SALSAS PICANTES, CASERAS O PREPARADAS



Salsas caseras picosas de cualquier tipo verde, roja



Pico de gallo



Salsas Taqueras "El primo"



Chile picante habanero verde y roja “la Anita” o Lol-Tun





Salsa Tabasco



Salsa Botanera



Salsa Valentina



Salsa Búfalo



Salsa red hot wings franks

Salsa Wing Sauce Buffalo. HEB





Salsa Flyin Saucy MILD- MEDIUM- HOT. HEB



9.- FORMAS DE COCINAR LOS ALIMENTOS PERMITIDOS



Guisar tus alimentos



Alimentos Cocidos



Alimentos asados



Alimentos a la plancha



Alimentos tipo caldos



Alimentos al horno



Alimentos al ataúd



Condimentos: Sal, Pimienta, Ajo



Laurel, orégano, romero y tomillo

10.- CORTES DE CARNE DE RES SIN GRASA



Corte de carne arrachera o fajita



Corte de carne Rib-Eye



Corte de carne Sirloin



Corte de carne Chuletón



Corte de carne New York



Carne de cerdo T- Bone



Corte de carne Bistec del 7 y 0



Corte de carne Aguayón





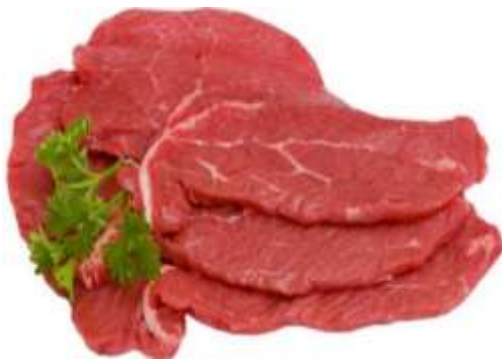
Corte de carne Aguja norteña



Carne Deshebrada



Carne Molida



Milanesa de res



Barbacoa



Chicharrón de res



Cuete de res



Chamberete





Costillitas de res



Tripa y ubre de res



Carne seca de res



Carne deshidratada De Cerdo



Machacado de Res



11.- CALDOS DE RES, POLLO, PESCADO O MARISCOS, POZOLE Y MENUDO



Caldo de res y pollo cocinar con cualquier tipo de verdura para darle sabor, **SOLO TE PUEDES COMER EL CALDO, LAS CARMES Y CON EL MÍNIMO DE GRASA.**



Caldo de pescado y mariscos.



Pozole, sin el granito de maíz.



Menudo, completo.

12.- POLLO SIN PIEL



Ensalada de pollo



Fajitas de pollo



Milanesas de pollo



Pechuga de pollo



Piernitas y muslo de pollo



Alitas de pollo natural con salsa Búfalo



Pollo rostizado



Pollo Loco



Pollo Feliz

13.- PAVO SIN PIEL



Milanesa de pavo



Jamón de pavo



Pechuga de pavo



Pavo Ahumado



Pavo al Horno



Ensalada de pavo

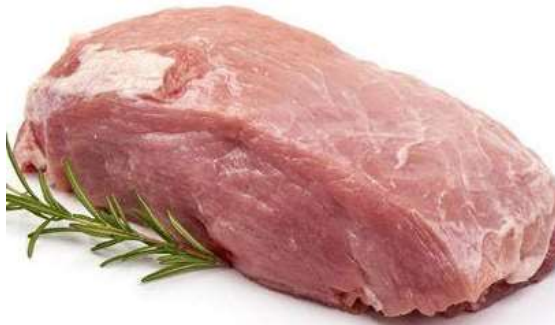
14.- CORTES DE CARNE DE CERDO SIN GRASA



Chuletas naturales o ahumadas.



Lomo de cerdo



Pulpa de pierna de cerdo, sin grasa.



Carnitas de cerdo sin grasa.



Chicharrones de cerdo sin grasa.



Chorizo 100% carne de cerdo



Tocino sin grasa de cerdo



Cueritos y Patitas de cerdo sin grasa



15.- CARNE DE CABRITO SIN GRASA Y CARNE DE BORREGO SIN GRASA



Carne de Cabrito



Carne de borrego

16.- CARNES EXÓTICAS SIN GRASA



Carne de Venado



Carne de Jabalí



Carne de Conejo



Carne de Liebre



Carne de Avestruz



Carne de Codorniz



Carne paloma de ala blanca

17.- MARISCOS (SIN CATSUP Y SIN EMPANIZAR)

Los filetes de pescado pueden ser al mojo de ajo y a la plancha.



Bagre



Robalo



Trucha



Huachinango



Mero



Salmon fresco y ahumado





Bacalo fresco y seco



Cazón



Carpa





Liza



Ceviche



Camarones

18.- HAMBURGUESA CERO CALORÍAS



Hamburguesa LOW CARB de:
Carl's JR o casera



Hojas de lechuga
En lugar del pan



Tomate en rodajas al gusto



Cebolla en rodaja



Carne para hamburguesa
casera



Tocino de cerdo o
de pavo sin grasa



Queso cheddar: 2 días a la semana
De la sección amarilla



Mayonesa light



Pepinillos



Mostaza original o clásica



Aguacate: 2 días a la semana de la
Sección amarilla

19.- CALDO DE FRIJOLES A LA CHARRA



Cueritos



Patita de puerco



Jamones



Tocino



Chorizo

Sin el grano del frijol.

20.- DULCES CERO AZÚCAR Y CERO CALORÍAS



Chicle Trident White



Chicle Trident Twist



Chicle Trident Xtracare



Hall mini sin azucars



ICE BREAKERS SOURS





Smint White Menta Sugar free



Chicles Clorets sin azucar



Laminas o spray oral Cool Shock sin azucar



21.- PROTEIN DR.CAS SUPLEMENTO ALIMENTICIO



Proteína DR. CAS. Diferentes sabores:
Fresa, Plátano, Vainilla
Cookies & cream, chocolate y cajeta



ISOPURE Proteína cero carbohidratos diversos sabores: Fresa, Vainilla, Plátano y galleta con crema



LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE ESTA SECCION AMARILLA, SE PODRAN AGREGAR SOLAMENTE DOS DIAS A LA SEMANA



Whisky o vodka con agua mineral o alguna de las bebidas permitidas



Snacks String Cheese
Marca SARGENTO



Queso cheddar amarillo o blanco rallado
Marca HEB.



Queso parmesano marca KRAFT





Gelatina Jell-O LIGHT O ZERO, diversos sabores



Frutas permitidas: Pepino, jícama y aguacate



Merengues DON'T WORRY 0 azúcar:
Cajeta, Capuchino y capuchino con chocolate.



Fat Free Mozzarella HEB



Gouda HEB



Panela Lala Light





Mantequilla light o margarina



Crema 1 cucharadita de la marca lala light



Wings naturales en salsa bufalo



POSTRES DR.CAS NUTRISNAK SOLO EN MATRIZ CD. VICTORIA, TAMPS.



Galletas de Coco



Tortillas Integrales de
Harina de Coco



Pay de Queso y Limon.

ALIMENTOS DR.CAS NUTRISNACK SOLO EN MATRIZ CD. VICTORIA TAMPS.



**Chorizo Organico
Artesanal Picado**



**Cabrito
Completo**



**Lechón
Completo**



**Machacado
de Res**



**Carne deshidratada
De Cerdo**



