



LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEOS/ HUEVOS

- Leche (descremada, soja, almendras)
- Yogur entero natural
- Mozzarella
- Huevos

CEREALES/ SEMILLAS

- Arroz integral
- Quinoa
- Mijo
- Avena
- Avellanas
- Almendras
- Nueces
- Anacardos
- Piñones
- Pistachos
- Pan integral

FRUTAS

- Albaricoques
- Ciruela
- Mango
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera
- Plátano
- Sandía
- Manzana
- Uva
- Kiwi
- Mandarina
- Naranja
- Limón

CARNES

- Pechugas de pollo
- Muslos de pollo
- Entrecot
- Jamón

PESCADERÍA

- Merluza
- Lenguado
- Caballa
- Bonito
- Dorada
- Calamar / Sepia
- Salmonete
- Mejillones
- Salmón ahumado
- Gambas

HORTALIZAS / VERDURAS

- Calabacín
- Calabaza
- Espinaca/hoja verde
- Cebolla
- Judía verde
- Nabo
- Brócoli
- Coles
- Pimientos
- Espárragos
- Champiñones
- Ajo
- Pepino
- Remolacha
- Zanahoria
- Tomate
- Aguacate

ACEITES/ CONDIMENTOS

- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Sal marina
- Canela
- Cúrcum
- Aspartamo (sustitutivo azúcar)
- Orégano

CONSERVAS/ LATAS

- Pimientos del piquillo
- Atún
- Anchoas
- Aceitunas

LEGUMBRES

- Lentejas
- Garbanzo
- Alubias
- Guisantes