

LISTA DE COMPRAS

CARNES

- ☐ CARNE VACUNA - CERDO MAGRA
- ☐ CARNE PICADA (POLLO O VACUNA)
- ☐ POLLO - PECHUGAS - PATA MUSLO
- ☐ PESCADO NATURAL O ENLATADO
- ☐ JAMÓN COCIDO
- ☐ HUEVOS

FRUTOS SECOS

- ☐ ALMENDRAS
- ☐ AVELLANAS
- ☐ CASTAÑAS
- ☐ NUECES
- ☐ PISTACHO - PIÑÓN
- ☐ HARINAS

SEMILLAS

- ☐ AMAPOLA
- ☐ CHÍA
- ☐ GIRASOL
- ☐ LINO
- ☐ SÉSAMO
- ☐ ZAPALLO

LEGUMBRES

- ☐ ARVEJAS
- ☐ GARBANZOS
- ☐ LENTEJAS - LENTEJAS TURCAS
- ☐ MANÍ
- ☐ POROTOS ADUKI - MUNG
- ☐ POROTOS COLORADOS/ NEGROS
- ☐ SOJA
- ☐ HARINAS (GARBANZO - ARVEJA)
- ☐ TEXTURIZADOS

GRASAS Y OTROS

- ☐ ACEITE DE COCO
- ☐ ACEITE DE OLIVA - CHIA - LINO
- ☐ ACEITUNAS
- ☐ CACAO
- ☐ COCO RAYADO O ESCAMAS
- ☐ PALTA
- ☐ PASTA DE MANÍ
- ☐ OTRO

DULCES Y OTROS

- ☐ AZÚCAR MASCABO - INTEGRAL
- ☐ EDULCORANTE COPADO (ESTEVIA - SUS HOJAS)
- ☐ FRUTAS DESHIDRATADAS: PASAS DE UVA - CIRUELAS - DÁTILES
- ☐ MERMELADA
- ☐ MIEL
- ☐ OTRO

OTROS

- ☐ CONDIMENTOS: CÚRCUMA - JENGIBRE - VAINILLA - CANELA
- ☐ ALBAHACA - LAUREL - TOMILLO - PIMIENTA - ORÉGANO - ROMERO
- ☐ HIERBAS: MENTA - MANZANILLA - CEDRÓN - ETC
- ☐ LEVADURA DE CERVEZA NUTRICIONAL
- ☐ INFUSIONES: TÉ - TÉ VERDE - CAFÉ - YERBA - FLORES DE HIBISCUS
- ☐ SAL - BICARBONATO DE SODIO
- ☐ OTROS

FRUTAS

- ☐ ANANÁ
- ☐ BANANA
- ☐ CIRUELA
- ☐ DURAZNO - DAMASCO
- ☐ FRUTILLA - FRAMBUESA - ARANDANOS
- ☐ KIWI
- ☐ MANZANA
- ☐ NARANJA - MANDARINA
- ☐ PERA
- ☐ POMELO
- ☐ SANDÍA - MELÓN
- ☐ UVAS - HIGOS

LACTEOS Y OTROS

- ☐ LECHE
- ☐ BEBIDA VEGETAL
- ☐ YOGUR
- ☐ YOGUR VEGETAL : COCO - ALMENDRAS - SOJA
- ☐ QUESO CREMOSO / FETA
- ☐ TOFU
- ☐ RICOTA
- ☐ OTRO

VERDURAS

- ☐ ACELGA - ESPINACA
- ☐ BATATA - BONIATO - PAPA
- ☐ BERENJENA
- ☐ BROTES SOJA - ALFALFA
- ☐ BRÓCOLI
- ☐ CALABAZA
- ☐ CEBOLLA : MORADA - BLANCA - VERDEO
- ☐ CHOCLO
- ☐ COLIFLOR
- ☐ ESPÁRRAGOS - KALE
- ☐ HONGOS (CHAMPIS - PORTO)
- ☐ LECHUGA - RÚCULA - ESCAROLA
- ☐ MORRÓN ROJO - VERDE - AMARILLO
- ☐ PEPINO
- ☐ REMOLACHA
- ☐ REPOLLO: BLANCO - MORADO - BRUSELAS
- ☐ TOMATE PERITA - REDONDO - CHERRY
- ☐ ZANAHORIA
- ☐ ZAPALLITO VERDE - ZUCCHINI
- ☐ ZAPALLO

CEREALES

- ☐ AMARANTO
- ☐ ARROZ INTEGRAL
- ☐ AVENA
- ☐ CEBADA PERLADA
- ☐ COUS COUS
- ☐ FIBRAS
- ☐ GALLITAS DE ARROZ
- ☐ GERME DE TRIGO
- ☐ GRANOLA
- ☐ HARINA INTEGRAL
- ☐ MASA DE TARTA - FAJITAS POLENTA
- ☐ PASTAS INTEGRALES
- ☐ PAN INTEGRAL
- ☐ QUINOA - POPS
- ☐ SALVADO DE AVENA
- ☐ TRIGO BURGOL
- ☐ TRIGO SARRACENO