



## LISTA DE LA COMPRA

<b>FRUTAS OTOÑO-INVIERNO</b>	<b>HORTALIZAS OTOÑO-INVIERNO</b>	Escoger unas 10-15 piezas por semana / por persona: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1. Uvas 2. Granadas 3. Higos 4. Mandarina 5. Naranja 6. Pomelo 7. Manzana 8. Kiwi 9. Pera 10. Limón 11. Caqui	1. Espinacas y acelgas 2. Guisantes 3. Alcachofa 4. Calabaza 5. Apio 6. Endivia 7. Col lombarda 8. Coliflor 9. Brócoli 10. Cebolla 11. Ajo	
<b>FRUTAS PRIMAVERA-VERANO</b>	<b>HORTALIZAS PRIMAVERA-VERANO</b>	Escoger unas 10-15 piezas por semana / por persona: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1. Albaricoque 2. Melocotón 3. Nectarina 4. Sandía 5. Melón 6. Cerezas 7. Fresa 8. Ciruelas 9. Plátano 10. Mango 11. Piña 12. Aguacate	1. Calabacín 2. Zanahoria 3. Tomate 4. Espárrago verde 5. Berenjena 6. Pepino 7. Pimiento verde y rojo 8. Judía verde 9. Calabaza 10. Cebolla 11. Ajo	
<b>A TENER EN LA DESPENSA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Tubérculos</b> <input type="checkbox"/> Patata           <input type="checkbox"/> Boniato           <input type="checkbox"/> Remolacha           <input type="checkbox"/> Otros tubérculos:</li> <li>· <b>Pescado en conserva</b> <input type="checkbox"/> Caballa           <input type="checkbox"/> Sardinas           <input type="checkbox"/> Boquerón           <input type="checkbox"/> Melva           <input type="checkbox"/> Otro pescado:</li> <li>· <b>Especias</b> <input type="checkbox"/> Orégano           <input type="checkbox"/> Pimienta           <input type="checkbox"/> Otra especia:</li> <li>· <b>Infusiones</b> <input type="checkbox"/> Té verde           <input type="checkbox"/> Tomillo           <input type="checkbox"/> Mezcla digestiva           <input type="checkbox"/> Otra infusión:</li> <li>· <b>Otros</b> <input type="checkbox"/> Aceitunas           <input type="checkbox"/> Aceite de oliva virgen extra           <input type="checkbox"/> Sal sin refinar           <input type="checkbox"/> Aceite de coco           <input type="checkbox"/> Bebidas vegetales sin azúcares añadidos</li> </ul>	<b>MEJORES OPCIONES DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS (UPS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chocolate negro +85% de cacao</li> <li><input type="checkbox"/> Cacao en polvo</li> <li><input type="checkbox"/> Cereales del desayuno integrales o granola</li> <li><input type="checkbox"/> Pasta integral</li> <li><input type="checkbox"/> Galletas hechas con harina integral y sin exceso de azúcar</li> <li><input type="checkbox"/> Embutido 100% carne</li> </ul>
		<b>A TENER EN LA NEVERA O CONGELADOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Huevos</b> <input type="checkbox"/> 6-12 / semana Código 0 o 1</li> <li>· <b>Lácteos</b> <input type="checkbox"/> Yogures naturales           <input type="checkbox"/> Leche entera o semi           <input type="checkbox"/> Queso de cabra           <input type="checkbox"/> Kéfir de cabra</li> <li>· <b>Carne</b> <input type="checkbox"/> Carne de animales que hayan pastado (pollo, vaca, cerdo...)            2-3 raciones por semana</li> <li>· <b>Pescado</b> <input type="checkbox"/> Blanco: rape, bacalao...           <input type="checkbox"/> Azul: caballa, atún, salmón...            2-3 raciones por semana</li> </ul>