



## LISTA DE LA COMPRA

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