

Lista de Compras

Todo lo que necesitas para preparar tus bebidas, recetas y comidas.
Imprímela y llévala al mercado.

● Verduras y hojas

- Espinaca
- Lechuga / rúcula
- Brócoli
- Coliflor
- Calabaza y calabacín
- Champiñones
- Pimientos
- Tomate y tomate cherry
- Cebolla y ajo
- Zanahoria y apio
- Pepino
- Espárragos y berenjena

● Frutas

- Arándanos y frutos rojos
- Manzana
- Limón
- Aguacate

● Proteínas

- Pollo y pavo
- Pescado blanco (merluza)
- Salmón y sardinas
- Atún
- Huevos
- Tofu

● Legumbres y granos

- Lentejas y garbanzos
- Frijoles / judías
- Quinoa
- Arroz integral
- Avena
- Pan integral

● Lácteos y alternativas

- Yogur natural sin azúcar
- Leche o bebida vegetal
- Queso fresco

● Frutos secos y semillas

- Nueces y almendras
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza

● Despensa y especias

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de manzana
- Canela
- Cúrcuma y jengibre
- Pimienta negra
- Hojas de laurel

● Bebidas

- Té verde
- Agua mineral
- Café (opcional)

Consejo: compra fresco para 3–4 días y prioriza verduras de temporada. Ajusta cantidades a tu hogar y evita comprar de más.

TU BIENESTAR, DE FORMA NATURAL