

Lista de la compra

Piña	Papaya
Melón	Uvas
Fresa	Limón
Kiwi	Frambuesa
Sandía	Cereza
Pera	Coco
Manzana	Nectarina
Plátano	Nísperos
Ciruela	Higos
Mandarina	
Naranjas	
Arándanos	
Mango	
Chirimoya	
Albaricoque	
Melocotón	
Aguacate	

Frutas

Lista de la compra

Verduras

Brócoli	Puerro
Coliflor	Berenjena
Ajos	Calabaza
Judías verdes	Espinacas
Repollo	Acelgas
Patatas	Rábanos
Lombarda	Jengibre
Lechuga	Cebolla
Rúcula	Champiñón
Canónigos	Pimiento verde
Endivia	Pimiento rojo
Calabacín	Pimiento amarillo
Alcachofa	Espárragos verdes
Boniato	Pepino
Apio	Tomate
Remolacha	Tomate cherry
	Zanahoria

Lista de la compra

Pollo	Bacalao	Merluza
Pavo	Atún	Sepia
Conejo	Dorada	Pulpo
Ternera	Lenguado	Gambas
Cerdo	Lubina	Langostinos
Carne Picada	Pez Espada	Boquerones
Jamón serrano	Rape	Sardinas Caballa
Pollo asado	Rodaballo	Soja texturizada
Cecina	Gallo	Tofu
Iacón	Bonito	Seitán
Salmón	Corvina	
ahumado	Mejiillones	
Salmón fresco	Almejas Calamar	

Carne, pescado y proteína vegetal

Lista de la compra

Espaguetis integrales
Macarrones integrales
Fideos finos integrales
Noodles de arroz
Pasta de legumbre
Quinoa
Couscous
Arroz integral Lenteja
pardina Garbanzo
Alubia

Alubia negra
Edamame
Gnocchis
Bulgur
Copos de avena
Copos de maíz
Espelta hinchada
Copos integrales
Arroz hinchado

Pasta, legumbres y cereales

Lista de la compra

Lácteos y huevos

Mantequilla	Yogur griego
Nata	Queso fresco
Huevos frescos	Queso cabra
Huevo codorniz	Mozzarella
Huevo cocido	Queso semicurado
Queso fresco batido	Queso curado
Queso en porciones	Queso de untar
Leche	
Bebida vegetal	
Yogur natural	

Lista de la compra

Frutos secos, semillas

Nueces	Semillas de chía
Avellanas	Semillas de lino
Almendras	Semilla sésamo
Anacardo	Semilla amapola
Pistacho	Semilla quinoa roja
Pipas calabaza	Crema de cacahuete
Piñones	Crema de frutos secos
	Dátiles
	Pasas

Lista de la compra

Congelados

Hielo
Cebolla
troceada
Espinacas
Alcachofa
Coles de
Bruselas
Brocoli
Coliflor
Zanahoria

Guisantes
Mango
Frutos rojos

Lista de la compra

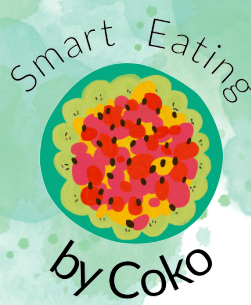
Enlatados, conservas, vinos

- | | |
|----------------------|----------------------|
| Lentejas cocidas | Pepinillos |
| Alubias cocidas | Aceitunas |
| Garbanzos cocidos | Atún |
| Alubia roja cocida | Bonito |
| Guisante en conserva | Sardinas |
| Espárragos blancos | Berberechos |
| Pimientos asados | Mejillones |
| Setas conserva | Anchoas |
| Tomate frito | Caldo de verduras |
| Tomate natural | Caldo de pescado |
| Leche de coco | Caldo de ave / carne |
| Habitas en conserva | Caldo de cocido |
| Alcaparras | Vino blanco |
| Cebolletas | |
| Alcachofa | |

Lista de la compra

Aceites, especias y aliños

Aceite OVE	Pimentón
Vinagre	Salsa de soja
Sal	Canela
Pimienta	Cúrcuma
Mostaza	
Ajo en polvo	
Cebolla en polvo	
Romero	
Perejil	
Tomillo	
Orégano	
Albahaca	
Eneldo	
Comino	
Curry	



Lista de la compra

Tortillas de trigo
integral

Levadura

Harina de trigo
integral

Harina de espelta
integral

Harina de maiz

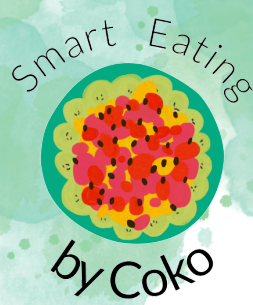
Harina de avena

Tortillas de maíz

Tortillas de arroz

Pepitas o perlas de
chocolate negro

Repostería



Lista de la compra

Cafés, Tés, cacao

Café
Manzanilla
Poleo Menta
Té
Cacao Puro
Chocolate negro
Tila