

## 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

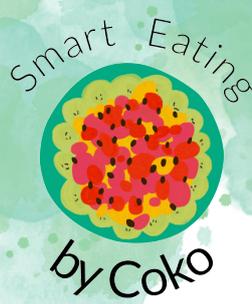
Verduras

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

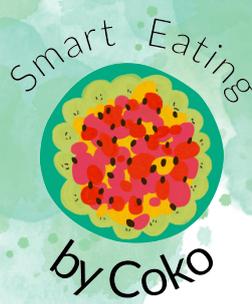
Enlatados, conservas, vinos

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 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

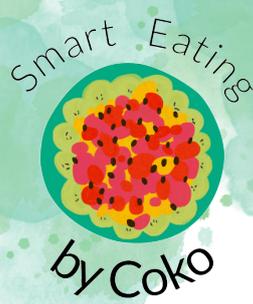
Harina de avena

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