

## LISTA DE LA COMPRA

### VERDURAS

Frescas: cebolla, setas, tomate, espárragos, alcachofas...(de temporada)

Congeladas: salteados de verduras, judías verdes...

En conserva: espárragos, alcachofas, tomate natural, pimientos asados...

### FRUTAS

Preferentemente fruta fresca, y empezar a consumir las percederas (pera, kiwi, piña...) y dejar las otras (naranjas, mandarinas, manzanas...) para más tarde (para evitar salir a comprar)

### LÁCTEOS

Leche, yogur natural, requesón, queso fresco, mozzarella...

### PROTEÍNAS

Carnes: pollo, pavo, ternera... Puedes preparar hamburguesas y congelar.

Pescados: pescado blanco (lenguado, merluza, bacalao fresco...) y azul (salmón, sardinas, chicharro, caballa, atún...). Puedes utilizar pescado congelado y en conserva (en aceite de oliva).

Otros: huevos, legumbres, tofu...

### CARBOHIDRATOS

Pasta y arroz (preferible integral), legumbres, patatas...

Compra pan (preferible integral) y congela para varios días (no tendrás que salir cada día).

### FRUTOS SECOS

Frutos secos variados: almendras, nueces, pistachos, piñones...

Semillas variadas: chía, sésamo, calabaza, mezclas de semillas...

### GRASA

Aceite de oliva, frutos secos y aguacate.