Lista de la compra saludable

Los alimentos con los que preparamos tu plan nutricional

VFRDURAS HORTALIZAS Y

SETAS

Acelgas Ajo Alcachofas Apio Berenjenas Brócoli Calabacín Calabaza Canónigos Cebolla Blanca /Morada Cebolleta Champiñones Coles Coliflor **Endibias** Escarola Espárragos blancos Espárragos verdes Espinacas Judías verdes Lechuga Lombarda (col) Pepino Pimiento morrón Pimiento rojo Pimiento verde Puerro Rábanos Remolacha Repollo Rúcula Setas Zanahoria

FRUTAS

Aguacate Arándano Caqui Cerezas Chirimoya Ciruela Frambuesa Fresa Granada Kiwi Limón

Albaricogue

Higos, Brevas

Mandarina Mango

Manzana Melocotón

Melón Mora

Naranja Níspero Papaya

Pera **Picotas**

Piña Plátano

Pomelo Sandía

Tomate Uvas

PROTEÍNAS

Huevos

DEL MAR

Almejas Atún Bacalao Bonito

Boquerones Calamares Cangrejo

Chipirones Corvina

Langostinos Lubina

Meiillones Merluza

Mero

Pulpo Rape Salmón

Sepia

CARNES

Ternera

Cerdo Codorniz Conejo Cordero Jamón serrano

Pavo Perdíz Pollo

Gambas

Pez espada

Sardinas

Trucha

CARBOHIDRATOS

TUBÉRCULOS

Patata Boniato / Batata Yuca

CEREALES

Arroz integral Avena, copos Avena, harina Bebida de Avena Copos integrales Maíz dulce Muesli Pasta integral Pan integral (masa madre) Quinoa

LEGUMBRES

Altramuces Alubias, frijoles, judías Garbanzos Guisantes, tirabeques Habas Lenteias Soja, brotes, edamame Tofu

FRUTOS SECOS

Almendras Anacardos Avellanas Cacahuetes

Castañas

Coco

Nueces Piñones

Pistachos

LÁCTEOS

Cuajada Leche de vaca entera / semi

Mantequilla

Kéfir natural sin azúcar Queso fresco

Ouesos curados / semi

Queso azul Queso de cabra

Yogur natural sin azúcar

SEMILLAS

Chía Lino Sésamo Pipas de calabaza

HIERBAS Y ESPECIAS

Albahaca Azafrán

Canela Cardamomo

Cilantro

Clavo Comino

Curry

Eneldo Hinojo

Jengibre Laurel

Menta

Nuez moscada

Orégano Perejil

Pimentón

Pimienta blanca / negra

Romero Sal

Tomillo Vainilla

ACEITES

PARA COCINAR Aceite de oliva

EN CRUDO

Aceite de oliva virgen extra Aceite de aquacate Aceite de lino Aceite de sésamo

CONSERVAS Y OTROS

Aceitunas Atún al natural Bonito en aceite de oliva Chocolate 70% cacao o más Café Estevia Infusiones Legumbres cocidas Miel Τé

Tomate natural triturado Salmón al natural Sardinillas en aceite de oliva

