

Lista de la compra básica



Carne y pescado

- ◯ Pechuga de pollo
- ◯ Cortes magros de carne roja
- ◯ Atún
- ◯ Salmón
- ◯ Caballa
- ◯ Fiambre

Frutas y verduras

- ◯ Cebollas
- ◯ Ajo
- ◯ Patatas
- ◯ Zanahorias
- ◯ Plátanos
- ◯ Manzanas

Cereales y pan

- ◯ Pasta
- ◯ Arroz
- ◯ Pan
- ◯ Harina de trigo
- ◯ Copos de avena
- ◯ Granola sin azúcar

Lácteos y huevos

- ◯ Leche
- ◯ Huevos
- ◯ Queso
- ◯ Yogur

Conservas y productos secos

- ◯ Alubias rojas
- ◯ Alubias blancas
- ◯ Lentejas verdes
- ◯ Tomate troceado
- ◯ Sopa
- ◯ Fruta deshidratada, frutos secos y semillas

Condimentos

- ◯ Sal
- ◯ Pimienta
- ◯ Albahaca
- ◯ Orégano
- ◯ Cilantro
- ◯ Comino
- ◯ Pastillas de caldo
- ◯ Miel
- ◯ Vinagre
- ◯ Azúcar

Aceites y grasas

- ◯ Aceite para cocinar
- ◯ Mantequilla

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play