

Lista de la compra del supermercado



Carne y pescado

- ◯ Paquete de 500 g de pechuga de pollo
- ◯ 1 paquete de bacalao
- ◯ 1 paquete de salmón

Lácteos

- ◯ 5 litros de leche semidesnatada
- ◯ 6 huevos
- ◯ 1 kg de yogur griego
- ◯ 1 bloque de queso de 500 g

Verduras y frutas

- ◯ 1 bolsa grande de manzanas
- ◯ 2 racimos de plátanos
- ◯ 1 bolsa de mandarinas
- ◯ 1 bandeja de uvas / fresas / arándanos / mango
- ◯ 1 bandeja de tomates cherry
- ◯ 1 pepino
- ◯ Bolsa de 3 pimientos
- ◯ 2 cebollas

Congelados

- ◯ 1 o 2 paquetes de verduras congeladas
- ◯ 2 pizzas
- ◯ Fruta congelada para la avena o los batidos

Pan y cremas para untar

- ◯ Crema de cacahuete
- ◯ 1 barra de pan integral
- ◯ Bolsa de 8 panecillos
- ◯ Cruasanes
- ◯ 2 paquetes de avena
- ◯ 1 tarro de mermelada
- ◯ 1 paquete de tortitas de arroz

Despensa

- ◯ Pasta
- ◯ 2 latas de tomate troceado
- ◯ 1 lata de leche de coco
- ◯ 1 brik de leche de almendras
- ◯ 1 caja de té
- ◯ 1 paquete de café

Snacks

- ◯ 1 tableta de chocolate
- ◯ 1 paquete de galletas
- ◯ 1 pack de bolsas de patatas fritas

Higiene y limpieza

- ◯ 1 paquete de papel higiénico
- ◯ 1 paquete de papel de cocina
- ◯ 1 tubo de pasta de dientes
- ◯ 1 bote de desodorante
- ◯ 1 botella de detergente para la ropa
- ◯ 1 botella de suavizante
- ◯ 1 botella de lavavajillas
- ◯ 1 botella de limpiador
- ◯ 1 paquete de toallitas húmedas

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play