

Lista de la compra mensual



Carne y pescado frescos (para congelar)

- ◯ Ternera
- ◯ Pollo
- ◯ Bacalao
- ◯ Eglefino
- ◯ Cordero
- ◯ Cerdo
- ◯ Salmón
- ◯ Pavo

Congelados

- ◯ Patatas fritas
- ◯ Verduras congeladas
- ◯ Fruta congelada

Lácteos y huevos

- ◯ Mantequilla
- ◯ Queso
- ◯ Huevos
- ◯ Leche (fresca)
- ◯ Leche UHT
- ◯ Yogur

Conservas

- ◯ Zanahorias baby
- ◯ Alubias en salsa de tomate
- ◯ Alubias negras
- ◯ Alubias de ojo negro
- ◯ Garbanzos
- ◯ Tomate troceado
- ◯ Patatas nuevas
- ◯ Alubias rojas
- ◯ Sopa
- ◯ Alubias blancas
- ◯ Platos preparados

Cereales

- ◯ Pan (para congelar)
- ◯ Trigo sarraceno
- ◯ Bulgur
- ◯ Cuscús
- ◯ Pasta
- ◯ Arroz

Hierbas y especias

- ◯ Albahaca
- ◯ Pimienta negra
- ◯ Chile en polvo
- ◯ Canela
- ◯ Clavo
- ◯ Cilantro
- ◯ Comino
- ◯ Curry en polvo
- ◯ Copos de chile seco
- ◯ Ajo en polvo
- ◯ Jengibre
- ◯ Nuez moscada
- ◯ Cebolla en polvo
- ◯ Orégano
- ◯ Pimentón
- ◯ Romero
- ◯ Sal
- ◯ Pimentón ahumado
- ◯ Tomillo

Verduras frescas (para consumir en un máximo de 2 semanas o congelar)

- ◯ Berenjenas
- ◯ Aguacates
- ◯ Pimientos
- ◯ Brócoli
- ◯ Repollo
- ◯ Zanahorias
- ◯ Coliflor
- ◯ Calabacines
- ◯ Pepinos
- ◯ Col rizada
- ◯ Lechuga
- ◯ Cebollas
- ◯ Patatas
- ◯ Champiñones
- ◯ Espinacas
- ◯ Tomates

Fruta (para consumir en un máximo de 2 semanas o congelar)

- ◯ Manzanas
- ◯ Plátanos
- ◯ Moras
- ◯ Arándanos
- ◯ Uvas
- ◯ Naranjas
- ◯ Melocotones
- ◯ Peras
- ◯ Frambuesas

Repostería

- ◯ Bicarbonato sódico
- ◯ Harina
- ◯ Extracto de vainilla
- ◯ Azúcar

Snacks

- ◯ Galletas
- ◯ Chocolate
- ◯ Patatas fritas de bolsa
- ◯ Fruta deshidratada
- ◯ Frutos secos
- ◯ Palomitas
- ◯ Mezcla de frutos secos y fruta

Bebidas

- ◯ Cacao / chocolate caliente
- ◯ Café
- ◯ Refrescos con gas
- ◯ Concentrado de frutas para diluir
- ◯ Té
- ◯ Zumo UHT (en cartón)

Condimentos y conservas en frasco

- ◯ Salsa barbacoa
- ◯ Salsa de arándanos rojos
- ◯ Salsa de pescado
- ◯ Miel
- ◯ Rábano picante
- ◯ Salsa picante
- ◯ Mermelada
- ◯ Sirope de arce
- ◯ Mermelada de naranja
- ◯ Mayonesa
- ◯ Mostaza
- ◯ Cebollitas en vinagre
- ◯ Encurtidos
- ◯ Kétchup
- ◯ Salsa Worcestershire

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play