

Lista de la compra saludable



Carne

- ◯ Pechuga de pollo/pavo sin piel
- ◯ Carne picada de pavo
- ◯ Ternera/cerdo magro
- ◯ Carne picada de ternera/cerdo baja en grasa

Pescado

- ◯ Salmón
- ◯ Sardinas
- ◯ Atún
- ◯ Arenque

Frutas y verduras

- ◯ Verduras congeladas

Hidratos de carbono

- ◯ Pasta integral
- ◯ Pan integral
- ◯ Arroz integral
- ◯ Trigo sarraceno
- ◯ Quinoa

Lácteos

- ◯ Leche desnatada (1%)
- ◯ Leche de almendras
- ◯ Leche de soja

Aceites y grasas

- ◯ Aceite de lino
- ◯ Aceite de colza
- ◯ Aceite de oliva
- ◯ Margarina enriquecida con aceite

Dulces

- ◯ Bizcocho de zanahoria/remolacha/calabacín
- ◯ Yogur helado
- ◯ Chocolate negro
- ◯ Uvas (para congelar)

Snacks

- ◯ Palomitas hechas con aire caliente
- ◯ Fruta deshidratada, frutos secos, semillas
- ◯ Fruta fresca

Bebidas

- ◯ Edulcorante artificial
- ◯ Agua con gas
- ◯ Zumo de fruta
- ◯ Tés de frutas/infusiones de hierbas

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play