

Lista de la compra semanal



Proteínas

- ◯ Carne
- ◯ Pescado
- ◯ Huevos
- ◯ Proteína vegetal (legumbres, etc.)

Hidratos de carbono

- ◯ Pasta y cereales en grano
- ◯ Pan
- ◯ Cereales de desayuno

Lácteos

- ◯ Leche
- ◯ Yogur
- ◯ Queso curado

Frutas y verduras

- ◯ Frutas y verduras
- ◯ Fruta deshidratada

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play