

# Menú semanal con lista de la compra



## Cereales y derivados

- ◯ tostadas multicereales,
- ◯ panecillos integrales,
- ◯ tortitas de arroz,
- ◯ pan de masa madre,
- ◯ arroz integral o pasta,
- ◯ copos de avena,
- ◯ harina de arroz,
- ◯ cuscús

## Verduras

- ◯ rúcula,
- ◯ tomate,
- ◯ cebollino,
- ◯ cebolla,
- ◯ maíz en conserva,
- ◯ tomate triturado,
- ◯ alubias,
- ◯ puerro,
- ◯ zanahoria,
- ◯ apio,
- ◯ rábanos,
- ◯ granos de maíz,
- ◯ lentejas rojas,
- ◯ mezcla de verduras congeladas,
- ◯ garbanzos en conserva o secos,
- ◯ aceitunas,
- ◯ hummus,
- ◯ champiñones

## Fruta

- ◯ manzanas,
- ◯ plátano,
- ◯ pasas, dátiles y orejones,
- ◯ kiwi,
- ◯ fresas congeladas,
- ◯ sirope de frutas

## Productos envasados

- ◯ bebida de avena,
- ◯ bebida de almendras,
- ◯ láminas de alga nori,
- ◯ yogur de soja,
- ◯ azúcar de caña,
- ◯ vinagre de manzana,
- ◯ tofu,
- ◯ crema de cacahuete,
- ◯ mermelada,
- ◯ gelatina

## Especias

- ◯ albahaca,
- ◯ orégano,
- ◯ mejorana,
- ◯ pimienta negra,
- ◯ pimentón picante,
- ◯ pimentón ahumado,
- ◯ curry

## Carne y otros productos de origen animal

- ◯ pechuga de pavo,
- ◯ pechuga de pollo,
- ◯ feta,
- ◯ gambas,
- ◯ filete de salmón o de trucha,
- ◯ salmón ahumado,
- ◯ requesón,
- ◯ carne picada,
- ◯ huevos ecológicos

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play