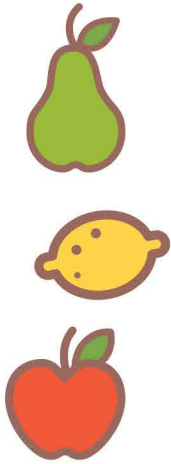


Lista de la compra sana

otoño – invierno
Familia con niños

FRUTAS

- > Manzana
- > Pera
- > Plátano
- > Aguacate
- > Kiwi
- > Limón o lima
- > Mandarinas
- > Frutas rojas
- > Congeladas
- > Caqui
- > Granada



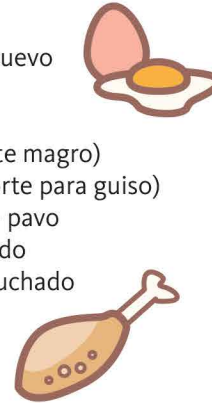
LEGUMBRES, SEMILLAS E HIDRATOS DE CARBONO

- > Nueces crudas
- > Almendras crudas
- > Castañas
- > Quinoa
- > Pasta integral
- > Arroz integral
- > Copos(de)avena
- > Garbanzos
- > Lentejas
- > Chia
- > Lino dorado



CARNE Y RESTO DE PROTEÍNAS

- > Huevos
- > Claras de huevo
- > Pollo
- > Pavo
- > Cerdo (corte magro)
- > Ternera (corte para guiso)
- > Fiambré de pavo
- > Jamón cocido
- > Lomo embuchado



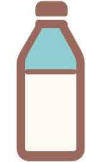
CONDIMENTOS Y ENDULZANTES

- > Aceite de oliva
- > Cayena
- > Sal
- > Pimienta
- > Curry
- > Hierbas provenzales
- > Algarroba
- > Azúcar de coco
- > Miel
- > Aceite de coco
- > Tomillo



BEBIDAS

- > Leche avena
- > Leche almendra
- > Agua
- > Te verde
- > Infusiones



VERDURAS

- > Calabaza
- > Calabacín
- > Boniato (para asar)
- > Pimiento rojo
- > Pimiento verde
- > Zanahoria
- > Puerro
- > Coliflor
- > Brocoli
- > Patatas
- > Tomates



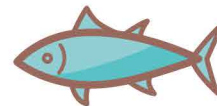
CONSERVAS

- > Atún
- > Caballa
- > Berberechos
- > Mejillones
- > Menestra
- > Tomate triturado



PESCADO

- > Salmón
- > Gallo
- > Dorada
- > Lomos(de)atún
- > Bacalao
- > Calamares
- > Mejillones



VARIOS

- > Harina integral
- > Harina de avena
- > Mantequilla de cacahuete
- > Chocolate sin azúcar 70% cacao
- > Pan de centeno
- > Pan de molde integral
- > Humus
- > Tortitas de fajitas integrales
- > Barritas de proteínas con
- > No mas de 5g de azúcar



LÁCTEOS

- > Requesón
- > Yogur natural
- > Queso de untar

