

**LISTA DE LA COMPRA****FRUTAS OTOÑO-INVIERNO**

1. Uvas
2. Granadas
3. Higos
4. Mandarina
5. Naranja
6. Pomelo
7. Manzana
8. Kiwi
9. Pera
10. Limón
11. Caqui

HORTALIZAS OTOÑO-INVIERNO

1. Espinacas y acelgas
2. Guisantes
3. Alcachofa
4. Calabaza
5. Apio
6. Endivia
7. Col lombarda
8. Coliflor
9. Brócoli
10. Cebolla
11. Ajo

Escoger unas 10-15 piezas por semana / por persona:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

FRUTAS PRIMAVERA-VERANO

1. Albaricoque
2. Melocotón
3. Nectarina
4. Sandía
5. Melón
6. Cerezas
7. Fresa
8. Ciruelas
9. Plátano
10. Mango
11. Piña
12. Aguacate

HORTALIZAS PRIMAVERA-VERANO

1. Calabacín
2. Zanahoria
3. Tomate
4. Espárrago verde
5. Berenjena
6. Pepino
7. Pimiento verde y rojo
8. Judía verde
9. Calabaza
10. Cebolla
11. Ajo

Escoger unas 10-15 piezas por semana / por persona:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

A TENER EN LA DESPENSA**• Cereales**

- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Quinoa
- Copos de avena
- Otro cereal:
- Otras opciones como pasta integral o cuscús

• Legumbres

- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias
- Otras legumbres:

• Frutos secos

- Almendras
- Avellanas
- Nueves
- Pistachos
- Piñones
- Nueces del Brasil
- Otros frutos secos:

• Semillas

- De calabaza
- De girasol
- De chía
- De lino
- Mezcla de semillas

• Pescado en conserva

- Caballa
- Sardinias
- Boquerón
- Melva
- Otro pescado:

• Especias

- Orégano
- Pimienta
- Otra especia:

• Infusiones

- Té verde
- Tomillo
- Mezcla digestiva
- Otra infusión:

• Otros

- Aceitunas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal sin refinar
- Aceite de coco
- Bebidas vegetales
- sin azúcares añadidos

-
-
-
-
-
-

MEJORES OPCIONES DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS (UPS)

- Chocolate negro +85% de cacao
- Cacao en polvo
- Cereales del desayuno integrales o granola
- Pasta integral
- Galletas hechas con harina integral y sin exceso de azúcar
- Embutido 100% carne

A TENER EN LA NEVERA O CONGELADOR**• Huevos**

- 6-12 / semana Código 0 o 1

• Lácteos

- Yogures naturales
- Leche entera o semi
- Queso de cabra
- Kéfir de cabra

• Carne

- Carne de animales que hayan pastado (pollo, vaca, cerdo...)
- 2-3 raciones por semana

• Pescado

- Blanco: rape, bacalao...
- Azul: caballa, atún, salmón...
- 2-3 raciones por semana