



LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado

Aceites: 1 litro (Oliva)

Pastas secas

Masa lasaña/ fijoas: 8 unidades

Harina: 1 kg

Arroz arborio

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 1 paquete 250g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Masa para tarta baja en grasas

Salsa de soja

Aceitunas: 100g

Quinoa

FREEZER

Pollo para churrascos: 1 suprema

Pescado: 500g de brótola +100g camarones + 100g mejillones

Colita de cuadril: 400g

Carne picada: 1 kg

Pasta rellena

Hamburguesas caseras

Pure de calabaza

Cebolla y morrón picados: ½ kg de cebolla y ½ kg de morrón

Bocaditos de pechuga

Queso rallado: 1 paquete 360g

Muzzarella rallada: 200g

Verduras: calabaza, cebolla, berenjenas, zanahoria, zuchinni, brotes de soja, morrón, champiñones, zapallitos, espinacas

Manteca: 100g

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela

Queso magro: 330g

Queso blanco descremado: 200g

Ricota descremada

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas)

Ensaladas: cebolla de verdeo, berenjena, tomate, repollo, zanahoria, cebolla, pepino, rúcula, albahaca

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, laurel, pimentón dulce.