

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún: 1 lata

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado

Aceites: 1 litro

Pastas secas

Masa lasaña

Harina: 1 kg

Arroz + arroz integral

Yerba

Polvo de hornear: 50g

Trigo etc. Mercado Verde

Maicena

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano

Semillas de sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Vinagre: ½ litro

Aceitunas

FREEZER

Milanesas carne y pollo

Pescado: 1 kg (bifes de 100-120g c/uno)

Muslos de pollo: 2 unidades

Churrascos de carne: 150g

Pollo para churrascos

Pasta rellena

Hamburguesas caseras

Puré de calabaza

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

Bocaditos de pechuga

Queso rallado: 1 paquete de 360g

Muzzarella rallada

Verduras: coliflor o brócoli, tomate, zanahoria, choclo, zapallitos, calabaza, espinaca

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzza

Queso magro: 300g

Ricota descremada: 300g

Queso fresco o muzarella: 300g

Huevos: 1 docena

Leches

Panes molde, viena, pita, fresco

Yogures

Jugos

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: manzana, limón

Verduras (sopas)

Ensaladas: apio, lechuga, albahaca, rúcula, tomate, cebolla, morrón, remolacha, repollo, zanaoria, berro

Condimentos sal, pimienta, albahaca, perejil, ajo, tomillo, romero, canela, orégano, ciboulette, nuez moscada