

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún: 1 lata en agua

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 500g

Aceites: 1 litro

Pastas secas

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg +harina integral

Arroz

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 de zapallo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Quinoa

FREEZER

Pollo: 2 supremas

Pescado: bifes para milanesa

Carne: ½ kg (lomo, nalga, peceto) para churrasco

Jamón: 150g

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

Verduras: calabaza, puerros, zanahorias, morrón, echalotte, apio, cebolla, ciboulette, tomate, espinaca, brócoli

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela

Queso magro: 800g

Queso blanco descremado: 250g

Queso dambo

Ricota descremada: 300g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Pan pita

Yogur natural

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): calabaza, cebolla, zanahoria, morrón, zapallo, zapallito, puerro, espinaca, remolacha, cebolla colorada, zapallo

Ensaladas: rúcula, lechuga, zanahoria, tomates cherry, espinacas, tomate, repollo, pepino

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, curry, laurel, albahaca, menta, pimentón, curry

