

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún: 1 lata al agua

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 500g

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg + 1 kg 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 calabaza

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Aceitunas: 50g

Avena

Vinagre

FREEZER

Pollo: 500g

Pescado: 400g de camarones, 100g de mejillones

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: morrones, espinaca, berenjenas, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, apio, calabaza, tomate, tomates cherry, zanahoria, puerros

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela: 400g

Queso magro: 700g

Queso blanco descremado: 500g

Queso dambo

Queso cuartirolo

Ricota descremada: 300g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Pan

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas):

Ensaladas: tomate, zanahoria, apio, manzana, lechuga, berro

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