

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 girasol
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, champiñones, zanahorias, morrón ,echalotte, apio, cebolla, ciboulette, tomate, espinaca

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela

Queso magro: 750g

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, manzana

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