

LISTA DE LA COMPRA

Semana de la Pérdida de Peso

T&A



LISTA DE LA COMPRA

Verduras y hortalizas

- Espinacas frescas
- Pepino
- Tomates (varios, también para gazpacho y aliños)
- Cebolla morada + cebolla normal
- Pimiento rojo + verde
- Canónigos o brotes verdes
- Calabacín (para horno y lasaña)
- Zanahoria
- Berenjena
- Champiñones
- Puerros
- Lechuga
- Ajo
- Perejil fresco

Frutas

- Plátanos
- Manzanas / peras / kiwis (para variar)
- Sandía
- Melón

Lácteos y huevos

- Yogur natural 0%
- Yogur natural con proteína sin azúcar

Proteínas animales

- Huevos (bastantes, aprox. 2 docenas)
- Pechuga de pavo fresca (plancha + dados para salteado)
- Pavo cocido (>85%) para canelones
- Pollo entero o muslos/pechugas (para horno)
- Merluza fresca o congelada
- Gambitas peladas
- Salmón fresco
- Mejillones (en conserva o frescos)
- Atún al natural (lata)
- Queso feta
- Queso light rallado o en lonchas

Legumbres y cereales

- Garbanzos cocidos
- Lentejas cocidas
- Judías blancas cocidas
- Guisantes congelados o en bote
- Quinoa
- Arroz integral
- Pan 100% integral
- Tortitas integrales (tipo wraps)

Frutos secos y semillas

- Nueces
- Semillas de chía