

LISTA DE LA COMPRA

Reto de la Pérdida de Peso

Pierde tus primeros 10kg este verano

T&A



LISTA DE LA COMPRA

Verduras y hortalizas

- Tomate cherry
- Pepino
- Pimiento rojo
- Cebolla morada
- Rúcula
- Espinacas
- Zanahoria
- Col lombarda
- Aguacates / guacamole
- Ajo
- Perejil
- Patatas
- Calabacín
- Calabaza
- Berenjena
- Verduras variadas para pisto
- Verduras crudas (para picadillo y ensaladas)

Frutas

- Plátanos
- Fruta variada (para desayuno/snack: manzana, etc.)

Lácteos

- Yogur natural
- Queso fresco 0%
- Mozzarella rallada
- Queso light (tipo havarti)

Proteínas (animales y vegetales)

- Huevos
- Atún al natural (lata)
- Sepia
- Merluza
- Lenguado
- Pollo
- Carne picada (100% ternera)
- Garbanzos
- Lentejas
- Judías blancas

Cereales y derivados

- Avena
- Pan integral 100%
- Tortillas (para huevo)

Frutos secos y grasas

- Frutos secos variados
- Crema de cacahuete
- Aceite de oliva virgen extra

Extras

- Chocolate negro (>75–80%)

Especias y condimentos

- Cúrcuma
- Pimienta negra