

Lista de compra

FRUTAS



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Naranja | <input type="checkbox"/> Pera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Platano | <input checked="" type="checkbox"/> Datil |
| <input type="checkbox"/> Frambuesa | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Fresas | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input checked="" type="checkbox"/> Arandanos | <input type="checkbox"/> Mango |
| <input checked="" type="checkbox"/> Aguacate | <input type="checkbox"/> Pomelo |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mandarina | <input type="checkbox"/> Piña |
| <input type="checkbox"/> Uva | <input type="checkbox"/> Coco |
| <input checked="" type="checkbox"/> Manzana | <input checked="" type="checkbox"/> Limón |
| <input type="checkbox"/> Moras | <input type="checkbox"/> Granada |
| <input type="checkbox"/> Otras: | |

VERDURAS Y HORTALIZAS



- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Patata | <input checked="" type="checkbox"/> Jengibre | <input type="checkbox"/> Alcachofa |
| <input type="checkbox"/> Boniato | <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Haba blanca |
| <input type="checkbox"/> Batata | <input checked="" type="checkbox"/> Zanahoria | <input checked="" type="checkbox"/> Col rizada |
| <input type="checkbox"/> Calabaza | <input type="checkbox"/> Calcot | <input type="checkbox"/> Ajos tiernos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Coliflor | <input checked="" type="checkbox"/> Calabacin | <input type="checkbox"/> Lechuga |
| <input type="checkbox"/> Pepino | <input checked="" type="checkbox"/> Espinacas | <input type="checkbox"/> Cebolleta |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tomate | <input checked="" type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Remolacha |
| <input type="checkbox"/> Cherry | <input type="checkbox"/> Pimiento | <input type="checkbox"/> Kimchi |
| <input type="checkbox"/> Kale | <input type="checkbox"/> Puerro | <input type="checkbox"/> Judia verde |
| <input type="checkbox"/> Rucula | <input checked="" type="checkbox"/> Berenjena | <input type="checkbox"/> Acelga |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cebolla | <input type="checkbox"/> Endivias | <input type="checkbox"/> Maiz |
| <input type="checkbox"/> Curcuma fresca | <input checked="" type="checkbox"/> Ajo | <input checked="" type="checkbox"/> De hoja verde |

DESPENSA

FRUTOS SECOS

CEREALES Y LEGUMBRES

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Almendras | <input type="checkbox"/> Avena SG |
| <input type="checkbox"/> Cacahuete | <input checked="" type="checkbox"/> Trigo sarraceno |
| <input type="checkbox"/> Anacardos | <input checked="" type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Pistachos | <input type="checkbox"/> Mijo |
| <input type="checkbox"/> Nueces | <input checked="" type="checkbox"/> Garbanzos |
| <input type="checkbox"/> Avellanas | <input type="checkbox"/> Lenteja |

SEMILLAS

HARINAS/PASTAS

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Chia | <input type="checkbox"/> De frutos secos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sesamo | <input type="checkbox"/> De cereales |
| <input type="checkbox"/> Lino | <input checked="" type="checkbox"/> De legumbres |

OTROS

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Calabaza | <input checked="" type="checkbox"/> Levadura nutricional |
| <input type="checkbox"/> Girasol | |

FRESCOS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Leche | <input checked="" type="checkbox"/> Yogur |
| <input type="checkbox"/> Quesos | <input type="checkbox"/> Kefir |
| <input checked="" type="checkbox"/> Huevo | <input checked="" type="checkbox"/> Tofu |



OTROS

- | |
|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bebidas vegetales |
| <input type="checkbox"/> Miel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Untables vegetales (ej. Tahini) |

