

Otoño

LISTA DE LA COMPRA

Verduras/hortalizas

- Acelga
- Berenjena
- Berza
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Cebolla
- Cogollos
- Endibia
- Espinaca
- Judía verde (vainas)
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento rojo/verde
- Puerro
- Remolacha
- Setas
- Zanahoria

Frutas

- Caquí
- Cereza
- Granada
- Higos frescos
- Kiwi
- Manzana
- Plátano
- Uva

Carnes

- Cerdo ibérico
- Conejo
- Embutido: Jamón y pavo cocido (artesano)
- Jamón serrano, ibérico
- Pavo
- Pollo
- Ternera

Pescados

- Almejas
- Atún fresco
- Bacalao
- Bonito
- Calamares
- Gallo
- Langostinos
- Lenguado
- Lubina
- Mejillón
- Merluza
- Pulpo
- Rape
- Rodaballo
- Salmón
- Salmón Ahumado
- Sardinas frescas

Lácteos

- Huevo
- Leche semidesnatada
- Leche vegetal
- Queso bajo en grasa 0-15% de materia grasa: Mozzarella, queso fresco, queso de lonchas, requesón
- Yogur natural entero, desnatado, vegetal

Legumbres

- Alubia blanca-roja
- Garbanzo
- Lentejas
- Patata

Cereales

- Arroz integral

- Avena cruda copos
- Biscotes
- Cereal integral (mijo, quinoa, couscous)
- Muesli
- Pan (masa madre)
- Pasta

Salsas y especias

- Mayonesa
- Vinagre
- Pimienta, cúrcuma, perejil, orégano

Conservas

- Alcachofas
- Cardo
- Champiñones
- Espárragos
- Menestra
- Pimiento rojo
- Vainas
- Anchoas en aceite
- Atún, bonito en aceite
- Sardinas

Grasas

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceitunas
- Aguacate
- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Cacahuets
- Frutas secas
- Nuez
- Piñones
- Pistachos