



Lista de Compras de Alimentos				
Vegetales	Almidones	Grasa	Proteinas	Fruta
Acelga Achicoria Ajo Alcachofa Berenjena Berro Brocoli Calabacin Calabaza Canonigos Cardo Cebolla Cebolleta Cebollino Chayota Champiñones Chile Chirivia Coles Coliflor Colinabo Endibia Escarola Espárragos Espinaca Guisantes Habas Judias verdes Lechuga Maiz dulce Mandioca/ yuca Nabo Pepino Pimenton Puerro Rabano Remolacha Repollo Ruibardo Tomate Zanahoria	Apio Arvejas Arroz Batata Caraota Frijol Lenteja Mapuey Ñame Ocumo Papa Plátano Quinoa Yuca	Aceitunas Aguacate Ajonjoli Almendra Avellana Cacahuate Chia Chocolate 70% Coco Linaza Merrey Mantequilla Nueces Aceites de oliva de coco de almendra de aguacate	Carne Cochino Huevo de codorniz Huevo de gallina Pavo Pescado Pollo Quesos de Bufala de Cabra Madurados	Albaricoque Arandano Banana Caqui Cereza Chirimoya Ciruela Datil Durazno Frambuesa Fresa Granada Guanabana Guayaba Higo Kiwi Lima Limon Mamón Mandarina Mango Manzana Maracuya Melocoton Melon Membrillo Mora Naranja Nispero Papaya Patilla Pera Piña Riñon Tomate de Arbol Tuna Uva
	Especies ajo en polvo albahaca Cúrcuma Hierbas naturales Oregano Pimienta Sal Salvia Tomillo	Extra Gelatina Stevia Miel		
		Tips Recuerda comer antes de ir a comprar Trata de tener una idea de menú que quieras hacer para que no te falte nada En caso de comprar algun procesado, recuerda ver las etiquetas Evita comprar productos que tenga ingredientes que no conozcas.		

Feliz Día Saludable!

Lic Mina Elena Randisi
 Nutricionista y Dietista