



LISTA SEMANAL DE LA COMPRA

Verduras y hortalizas (2 raciones/día):

- 1 plato de crucíferas (coliflor, brócoli, coles de Bruselas, etc.).
- 1 calabacín, 1 berenjena, 1 pepino...
- 1 plato de espinacas, acelgas, judías verdes...
- 1 puerro, 1 cebolla, 1 nabo.
- 10 espárragos blancos, 14 espárragos verdes, 10 rábanos.
- 2 zanahorias, 1 tomate, 1 pimiento rojo, 2 pimientos verdes, 200g de calabaza.
- 2 endivias, 1 plato de lechuga, ruca, escarola, etc.
-

Legumbres (2-3 días/semana):

- Lentejas, garbanzos, guisantes, judías blancas, habas...
-

Tubérculos:

- Patata, boniato...
-

Cereales (mejor que sean integrales):

- Pasta, arroz, etc.
-

Huevos (3 huevos/semana):

- Una docena de huevos.

Pescado blanco (3 días/semana, aprox. 125 g por persona) para 4 personas:

- 1,5 kg a repartir entre 3 días de merluza, lenguado, rape, gallo, bacalao, etc.
-

Pescado azul (2 días/semana, aprox. 125 g por persona) para 4 personas:

- 1 kg a repartir entre 2 días de sardinas, boquerón, salmón, bonito, etc.
-

Marisco (1 día/semana, 125 g por persona) para 4 personas:

- 500 g de crustáceos tipo: gamba, cigala, langostino, langosta, bogavante, cangrejo, etc.
- 500g de moluscos tipo: calamar, sepia, pulpo, mejillones, berberechos, almejas, etc.
-

Carne (3 raciones/semana de unos 100 g por persona)

- 400 g Carne roja magra (ternera, cerdo, cordero, etc.).
- 800 g Carne blanca (pollo, pavo, conejo...).
-

Fruta (2-3 raciones/día, 1 de estas raciones tendría que ser un cítrico):

- 1 pera, 1 manzana, 1 plátano, 1 rodaja mediana de melón o sandía, 2-3 albaricoques, 2-3 ciruelas, 2-3 dátiles, 2-3 higos, 4-5 nísperos, 8 fresas, 18 cerezas, 12 uvas, 1 granada, etc.
- 1 naranja, 1 pomelo, 1 rodaja mediana de piña, 2 mandarinas, 2 kiwis, etc.
-

Lácteos para 4 personas (adultos: 2 raciones/día y niños: 3 raciones/día).

- 2 packs de 12 yogures.
- 1 pack de 6 leches semidesnatadas de 1L (1 ración = 1 vaso de 200 ml).
- Queso.
-

Frutos secos (1 ración/día de 25 g = 4-5 nueces, 20 almendras, 20 avellanas...)

- 420g de frutos secos crudos para 4 personas
-