



LLISTA SETMANAL DE LA COMPRA

Verdures i hortalisses (2 racions/dia):

- 1 plat de crucíferes (coliflor, bròquil, cols de Brussel·les, etc.).
- 1 carabassó, 1 albergínia, 1 cogombre, etc.
- 1 plat d'espínacs, bledes, mongeta verda...
- 1 porro, 1 ceba, 1 nap.
- 10 espàrrecs blancs, 14 espàrrecs verds, 10 raves.
- 2 pastanagues, 1 tomàquet, 1 pebrot vermell, 2 pebrots verds, 200g de carbassa.
- 2 endívies, 1 plat d'enciam, ruca, escarola, etc.
-

Llegums (2-3 dies/setmana):

- Lenties, cigrons, pèsols, mongetes blanques, faves...
-

Tubercles:

- Patata, moniato...
-

Cereals (millor que siguin integrals):

- Pasta, arròs, etc.
-

Ous (3 ous/setmana):

- Una dotzena d'ous.

Peix blanc (3 dies/setmana, aprox. 125 g per persona) per a 4 persones:

- 1,5 kg a repartir entre 3 dies de lluç, llenguado, rap, gall, bacallà, etc.
-

Peix blau (2 dies/setmana, aprox. 125 g per persona) per a 4 persones:

- 1 kg a repartir entre 2 dies de sardines, seitó, salmó, bonito, etc.
-

Marisc (1 dia/setmana, 125 g per persona) per a 4 persones:

- 500 g de crustacis tipus: gamba, escamarlà, llagostí, llagosta, llamàntol, cranc, etc.
- 500g de mol·luscs tipus: calamar, sípia, pop, musclos, escopinyes, cloïsses, etc.
-

Carn (3 racions/setmana d'uns 100g per persona)

- 400 g Carn vermella magra (vedella, porc, xai, etc.).
- 800 g Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill, etc.).
-

Fruita (2-3 racions/dia, 1 d'aquestes racions hauria de ser un cítric):

- 1 pera, 1 poma, 1 plàtan, 1 tall mitjà de meló o síndria, 2-3 albercocs, 2-3 prunes, 2-3 dàtils, 2-3 figues, 4-5 nespres, 8 maduixes, 18 cireres, 12 gran de raïm, 1 magrana, etc.
- 1 taronja, 1 aranja, 1 tall mitjà de pinya, 2 mandarines, 2 kiwis, etc.
-

Làctics per a 4 persones

(adults: 2 racions/dia i nens: 3 racions/dia)

- 2 packs de 12 iogurts.
- 1 pack de 6 llets semidesnatades d'1L (1 ració = 1 got de 200 ml).
- Formatge
-

Fruits secs (1 ració/dia de 25 g = 4-5 nous, 20 ametlles, 20 avellanes...)

- 420g de fruits secs crus per a 4 persones.
-