

LISTA DE LA COMPRA GENERAL

***INFUSIONES:**

-Infusión de cúrcuma, de jengibre, infusión de hinojo, Té verde.

***LÁCTEOS O EQUIVALENTES:**

-Leche de cabra o si resulta fuerte sirve leche entera de vacas sin lactosa.

-Bebida vegetal de almendras, coco o de avena.

-Yogures griegos enteros naturales.

-Yogur de queso tipo "quark".

-Mantequilla BIO (*y mejor mantequilla tipo Ghee hecha en casa*).

-Queso fresco de cabra, en packs o al corte (*en charcutería*).

-Sucedáneos de yogur con bebida vegetal (de coco, de almendra, soja).

***FRUTAS Y VERDURAS:**

-Frutos rojos (arándanos y fresas principalmente).

-Manzanas, naranjas o mandarinas, uvas rojas, piña, 2 plátanos.

-Aguacates.

-Brócoli y Coliflor.

-Calabacín, berenjena, cebollas, tomates, boniato, zanahorias, puerros (esas principalmente) y otras verduras que os gusten.

-Champiñones o setas (preferible champiñones).

-Aceitunas negras, pepinillos en conserva (*buscar preferible sin sulfitos*).

***LEGUMBRES, PASTAS Y ARROCES:**

-Lentejas y garbanzos, pueden ser precocidos en bote.

-Arroz tipo basmati (*sirven los vasitos precocidos*).

-Pasta tipo macarrones o espirales, hechos con harinas de lentejas, garbanzos guisante o trigo sarraceno (*que no sean de arroz ni de maíz*).

***CEREALES Y HARINAS:**

- Copos de avena finos 100% integrales.
- Harina de avena integral 100%.
- Harina de garbanzos.

***PANES Y TOSTADAS:**

- Pan integral 100% integral natural Bimbo.
- Tostas de trigo sarraceno o de legumbres (sin maíz). Esto para quienes se animen a seguir la dieta sin gluten. También sirven las tostas de arroz integral.

***PESCADOS:**

- Salmón y/o otros pescados azules al gusto.
- Merluza y/o otros pescados azules al gusto.
- Bonito en conserva en aceite de oliva.
- Mejillones al natural o en conserva (mejor envasados al natural).

***CARNES:**

- Pollo para asar entero o pechugas.
- 2 filetes de ternera (por persona).
- 1 entrecot por persona.
- Pechuga de pavo asada.
- Jamón serrano o ibérico.

***ESPECIES:**

- Canela de ceylan en polvo, anís en grano, curry o cúrcuma, pimienta negra, pimentón dulce, ajo en polvo.

***OTROS:**

- Cacao en polvo 100% cacao.
- Café arábica natural (*para los más cafeteros*). -Café arábica instantáneo (*para los que siempre toman instantáneo*).
- Chocolate +85% cacao
- Frutos secos: almendras, nueces, avellanas, pipas de calabaza, etc..
- Aceite de oliva virgen extra.