

## Lista de la compra -> Semana 1:

**Desayunos:** Cacao en polvo 100% cacao y sin azúcar. Café arábica natural.

**Frutas:** Aguacates, uvas rojas, manzanas, piña, arándanos, 2 plátanos.

**Panes, cereales y harinas:** Tostas de sarraceno o de legumbres (*de maíz no*), o pan de molde integral 100% Bimbo. Copos de avena suaves 100% integrales. Harina de avena 100% integral.

**Verduras:** Coliflor, Brócoli, Zanahoria, Calabacín, Tomates, cebollas, ajos, lechuga, pepino, aceitunas negras, calabaza (*o crema de calabaza*), patatas, guisantes (*sirven congelados*), espárragos de bote, pepinillos en vinagre.

**Esppecies:** canela de ceylan, jengibre en polvo, mostaza a la antigua (*para los encurtidos*), pimienta negra, orégano.

**Legumbres:** garbanzos precocidos.

**Carnes:** pollo entero o pechugas, hígado de ternera, estofado de ternera.

**Charcutería:** jamón serrano, fiambre de pechuga de pavo.

**Lácteos:** Yogur griego, yogur queso tipo quark, queso de cabra o de oveja, queso fresco de cabra al corte o en packs divisibles, queso mozzarella (*bola*).

**Pescados:** Salmón, bonito en aceite de oliva, gambas peladas o langostinos pelados, merluza. Mejillones para hacer al vapor o envasados al natural.

**Otros:** Huevos, vinagre de manzana, aceite de oliva virgen, almendra molida.