

## Lista de la compra -> Semana 2

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

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

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

**Verduras:** Coliflor, Brócoli, Zanahoria, Calabacín, Tomates, cebollas, ajos, lechuga, espinacas, aceitunas negras, calabaza (*o crema de calabaza*), patatas, berenjena, judías verdes, champiñones, espárragos de bote, pepinillos en vinagre.

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

**Legumbres:** garbanzos precocidos, lentejas (*sirven precocidas*).

**Carnes:** pollo entero o pechugas, entrecot o solomillo, carne de ternera picada.

**Charcutería:** jamón serrano, cecina, pechuga de pavo cocida.

**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, sardinas o caballa. Mejillones para hacer al vapor o envasados al natural.

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