

# LISTA DE COMPRAS

## Semanal

FECHA:

### FRUTAS Y VERDURAS

4 Limas  
6 tazas Frambuesas  
20 tazas Espinacas Baby  
4 Remolachas  
4 Zanahorias  
6 tazas Tomates Cherry  
2 Pepinos  
6 Ajos  
2 cucharadas Jengibre  
8 tazas papas miniatura  
1/2 taza Hojas De Menta  
2 Pimentones Naranja  
1/3 taza Perejil  
1/2 taza Cebolla Roja  
1/3 taza Cebolla larga  
4 Tomates

### PAQUETES - ENLATADOS

800 gramos Espaguetis integral o normal  
454 gramos Pasta en forma de tornillo  
1 lata de Garbanzos  
2 tazas Arroz blanco  
1/3 taza Pasta De Tomate  
6 latas Atún

### OTROS

2 cucharaditas Pasta De Anchoas (opcional)  
6 1/3 tazas Agua

### CONDIMENTOS Y ACEITES

1/2 taza Aceitunas Negras  
2 tazas Aceite De Oliva Virgen  
1/2 taza Aderezo Italiano  
1/2 taza Pesto  
2 cucharadas Vinagre De Vino Tinto o Vinagre de Manzana

### PAN CARNES Y QUESOS

2 kilogramos Pechuga De Pollo  
1 1/3 tazas Queso Parmesano rallado  
1 Baguette grande o pan para sandwich  
1 kilogramos Filete De Solomillo (carne flaca para asar)

### SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

1/4 taza Semillas De Cáñamo o de chía  
2 cucharaditas Paprika  
Sal Marina Y Pimienta Negra  
1 cucharada Cúrcuma

### CONGELADOS - FRIOS

2 tazas Requesón  
1 taza Crema de leche  
24 huevos (depende la cantidad que consumas)  
1 1/3 tazas Crema Batida  
4 tazas frutos rojos Congeladas  
8 tazas Brócoli Congelado  
4 tazas Mango Congelado  
5 tazas Mezcla De Verduras Congeladas

