

LISTA COMPRA

FRUTA Y VERDURA

- 3 endivias
- 3 aguacates
- 6 tomates
- 1/4 kg champiñones
- 1 manojo espinacas
- 1 manojo espárragos
- 1 coliflor
- 1 brócoli
- 2 hojas apio
- Kale
- Rúcula y canónigos
- 1 calabacín
- Fresas
- Frutos rojos

BEBIDA

- Agua con gas
- Café
- Infusiones
- Kombucha
-

CARNE

- 1 conejo troceado
- 1 hamburguesa ternera
- 4 f. pechugas de pollo
- 6 longanizas
- 500 gr carne picada
- 2 torreznos
- Huesos para caldo
- 1 chuletón de vaca
-

OTROS

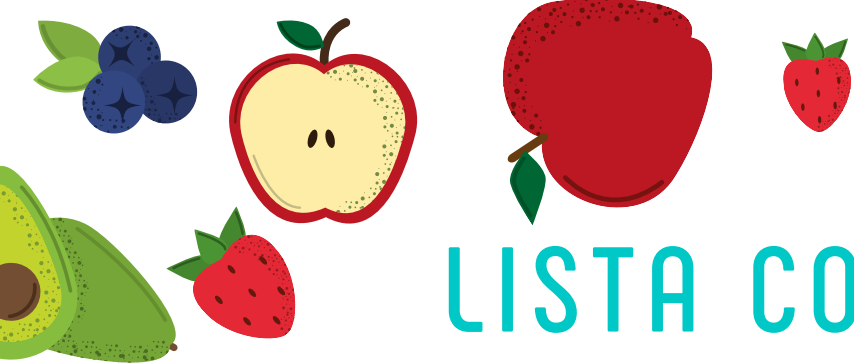
- 1 caja konjac
- 12 huevos
- 1 lata sardinas
- 1 bote anchoas
- 1 puñado aceitunas
- 1 lata caballa en aceite de oliva

PESCADO

- 1 ración salmón
- 1 ración bacalao
- 1 calamar mediano
-
-
-
-
-
-

EMBUTIDO

- 1/4kg jamón serrano
- 5 tiras bacon
- 1 cuña queso oveja
- Salmón ahumado
-
-



LISTA COMPRA

FRUTA Y VERDURA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

BEBIDA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CARNE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OTROS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PESCADO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

EMBUTIDO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____