



Lista de la COMPRA

Libro de trabajo 1
Masterclass 6

Lista de la compra inteligente y económica

VERDURAS Y HORTALIZAS

- ☐ Hoja verde (espinacas, acelgas, kale...)
- ☐ Hierbas aromáticas frescas.
- ☐ Brócoli, coliflor
- ☐ Col roja, verde o Bruselas
- ☐ Calabacín
- ☐ Calabaza
- ☐ **Berenjena**
- ☐ Zanahoria
- ☐ Cebollas
- ☐ Ajos
- ☐ **Pimiento rojo/verde**
- ☐ **Tomates**
- ☐ **Pepino**
- ☐ Setas / champiñones
- ☐ **Espárragos**
- ☐ **Rabanitos**
- ☐ Alcachofas
- ☐ Jengibre/cúrcuma
- ☐ Apio, **hinojo**
- ☐ Puerros
- ☐ Boniatos, patatas
- ☐ **Remolacha**
- ☐ Nabo, chirivía

FRUTAS

- ☐ Aguacate
- ☐ Manzana, pera
- ☐ Uva
- ☐ Plátano
- ☐ Cítricos (naranjas, mandarinas, limones, pomelo y lima)
- ☐ **Hueso verano** (nisperos, albaricoques, ciruelas, melocotón, nectarinas...)
- ☐ **Melón, sandía.**
- ☐ Kiwis
- ☐ **Frutas rojas (arándanos, fresas, moras...)**
- ☐ **Fruta tropical (piña, mango..)**

Lista de la compra inteligente y económica

CEREALES Y PSEUDOCEREALES

- ☐ Arroz integral / basmati..
- ☐ Quinoa
- ☐ Avena integral
- ☐ Trigo sarraceno
- ☐ Mijo, cuscús integral.
- ☐ Pasta integral, espelta...
- ☐ Pan de Calidad

LEGUMBRES

- ☐ Lentejas negras, rojas...
- ☐ Garbanzos
- ☐ Alubias
- ☐ Azukis
- ☐ Guisantes

FRUTOS SECOS

- ☐ Almendras
- ☐ Nueces
- ☐ Avellanas
- ☐ Anacardos
- ☐ Pistachos
- ☐ Otros: _____

SEMILLAS

- ☐ Chía
- ☐ Lino
- ☐ Sésamo
- ☐ Calabaza
- ☐ Girasol
- ☐ Cáñamo

Lista de la compra inteligente y económica

GRASAS SALUDABLES

- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Aguacate
- ☐ Aceitunas
- ☐ Aceite de coco, sésamo
- ☐ Tahini
- ☐ Crema de frutos secos 100%
- ☐ Crema de coco (lata, % alto de coco)

PROTEÍNAS DE CALIDAD

- ☐ Carne
- ☐ Pescado blanco
- ☐ Pescado azul (pequeño) sardinas, caballa, anchoas...
- ☐ Huevos
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Pescado fresco
- ☐ Pescado en conserva
- ☐ Otras: -----

CONSERVAS SALUDABLES

- ☐ Legumbres en conserva
- ☐ Verduras en conserva simples
- ☐ Pescado en conserva de calidad (aceite de oliva o agua) mejor caballa que atún.

FERMENTADOS

- ☐ Chucrut, Kimchi
- ☐ Pepinillos fermentados
- ☐ Aceitunas fermentadas
- ☐ Miso
- ☐ Kefir sin azucar

Lista de la compra inteligente y económica

FERMENTOS

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso de calidad
- ☐ Otros: _____

ESPECIAS Y AROMÁTICAS

- ☐ Cúrcuma
- ☐ Jengibre
- ☐ Canela
- ☐ Pimienta
- ☐ Comino
- ☐ Orégano
- ☐ Romero
- ☐ Nuez moscada
- ☐ Currys
- ☐ Ajo en polvo
- ☐ Cebolla en polvo
- ☐ Otras: _____

ALIÑOS Y EXTRAS

- ☐ Sal marina sin refinar
- ☐ Vinagre de manzana sin filtrar y sin pasteurizar
- ☐ Mostaza natural. dijon
- ☐ Shoyu / tamari
- ☐ Tomate concentrado
- ☐ Pestos
- ☐ Algas
- ☐ Levadura nutricional

BEBIDAS

- ☐ Café, achicoria, cacao
- ☐ Te e infusiones.
- ☐ Agua con gas.
- ☐ Agua de mar
- ☐ Leches.

Lista de la compra inteligente y económica

CONGELADOS

- ☐ Edamame
- ☐ Wakame
- ☐ Hielo
- ☐ Verduras congeladas (guisantes, espinacas, brócoli...)
- ☐ Pescado/marisco.
- ☐ Frutas congeladas.
- ☐ Otros: _____

OTROS:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____