LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

Nutrición con Xabe
Dietista-Nutricionista

FRUTAS

- ☐ Plátanos
- ☐ Manzanas
- ☐ Pera
- ☐ Piña
- ☐ Naranja
- ☐ Mandarina
- ☐ Uvas
- ☐ Higos
- ☐ Cerezas
- ☐ Nectarinas
- ☐ Frutos rojos
- ☐ Kiwi
- ☐ Fresas
- ☐ Sandía
- ☐ Melón
- ☐ Granada
- ☐ Ciruelas
- ☐ Melocotón
- ☐ Nísperos
- ☐ Limón
- ☐ Fruta deshidratada

GRASAS SALUDABLES

- ☐ Nueces
- ☐ Cacahuetes
- ☐ Pipas de girasol/calabaza
- ☐ Almendras
- ☐ Pistachos
- ☐ Anacardos
- ☐ Avellanas
- ☐ Semillas lino, sésamo, chía…
- ☐ Aguacate
- ☐ Aceite de oliva

PROTEÍNAS

- ☐ Soja texturizada fina
- ☐ Soja texturizada gruesa
- ☐ Soja
- ☐ Yogur de soja
- ☐ Seitán
- ☐ Tempeh
- ☐ Alubia blanca
- ☐ Alubia pinta
- ☐ Lentejas pardina
- ☐ Lentejas rojas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Guisantes
- ☐ Habas
- ☐ Tofu
- ☐ Huevos

VERDURAS

- ☐ Calabacín
- ☐ Pimiento
- ☐ Tomate
- ☐ Espárragos
- ☐ Coliflor
- ☐ Brócoli
- ☐ Espinacas
- ☐ Acelgas
- ☐ Zanahoria
- ☐ Alcachofas
- ☐ Champiñones
- ☐ Berenjena
- ☐ Judías verdes
- ☐ Pepino
- ☐ Remolacha
- ☐ Setas
- ☐ Puerro
- ☐ Col lombarda
- ☐ Col Kale
- ☐ Repollo
- ☐ Rúcula
- ☐ Remolacha
- ☐ Canónigos
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajos

CARBOHIDRATOS

- ☐ Avena
- ☐ Harina de avena
- ☐ Patata
- ☐ Boniato
- ☐ Pasta integral
- ☐ Pasta sin gluten
- ☐ Pasta de trigo sarraceno
- ☐ Arroz integral
- ☐ Espaguetis de arroz
- ☐ Quinoa
- ☐ Pan integral
- ☐ Pan sin gluten
- ☐ Harina integral
- ☐ Harina espelta
- ☐ Harina garbanzo
- ☐ Harina maíz
- ☐ Harina arroz

LÁCTEOS

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso fresco batido
- ☐ Yogur griego natural
- ☐ Leche/bebida vegetal
- ☐ Queso fresco
- ☐ Queso tierno
- ☐ Queso semicurado
- ☐ Queso curado
- ☐ Requesón
- ☐ Queso de cabra
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesano/Grana Padano

COMIDA ENLATADA

- ☐ Tomate troceado
- ☐ Tomate triturado
- ☐ Maíz
- ☐ Garbanzos
- ☐ Lentejas
- ☐ Alubias blancas
- ☐ Alubias pintas
- ☐ Encurtidos
- ☐ Olivas

PARA DAR SABOR

- ☐ Ajo
- ☐ Cebolla
- ☐ Curry
- ☐ Orégano
- ☐ Perejil
- ☐ Hierbas provenzales
- ☐ Pimentón dulce
- ☐ Pimentón de la Vera
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Jengibre
- ☐ Comino
- ☐ Sazonador de ensaladas
- ☐ Canela
- ☐ Pimienta
- ☐ Pimentón picante
- ☐ Albahaca
- ☐ Salsa de soja
- ☐ Vinagre
- ☐ Levadura nutricional

BEBIDAS

- ☐ Agua mineral
- ☐ Infusiones
- ☐ Bebidas vegetales

PARA LA DESPENSA

- ☐ Chocolate >75% cacao
- ☐ Miel
- ☐ Dátiles
- ☐ Colines, picos y picatostes