

# Lista de Compras Sugeridas



Por Amparo Lucas Alba, @dieta\_democrática 

Aceite

Fruto Seco

Tubérculos	Check
Patatas	
Boniato	
Batata	
Nabo	
Colinabo	
Chirivía	
Zanahoria	
Remolacha	

Verduras	Check
Acelga	
Espinacas	
Apio	
Lechuga	
Canónigos	
Rúcula	
Pak Choi	
Kale	

Proteínas	Check
Legumbres	
Huevos	
Moluscos	
Pescado	
Mariscos	
Queso	
Conejo	
Pollo	
Ternera	

Legumbres	Check
Lentejas	
Garbanzos	
Guisantes	
Judías	
Edamame	
Garrofón	

Lácteos	Check
Yogur	
Queso Curado	
Queso Fresco	
Leche	
Kéfir	

Hortalizas	Check
Zanahoria	
Pimientos	
Cebolla	
Berenjena	
Brócoli	

Frutas

Check

Limones

Manzana

Kiwis

Naranjas

Plátano