



LISTA DE LA COMPRA

EDITORIAL DE IMPACTO



1. Verduras y hortalizas

Preferiblemente frescas y de temporada.

Invierno

- Col rizada o kale
- Coliflor
- Brócoli
- Espinacas
- Puerro
- Alcachofa
- Apio
- Remolacha
- Zanahoria
- Calabacín
- Calabaza
- Nabos
- Acelga
- Endibia

Primavera

- Espárragos
- Guisantes
- Acelga
- Calabacín
- Lechuga
- Rúcula
- Rábano
- Alcachofa
- Cebolleta
- Zanahoria
- Ajo tierno

Verano

- Tomate
- Pimiento
- Berenjena
- Calabacín
- Pepino
- Lechuga
- Judía verde
- Remolacha
- Cebolleta

Otoño

- Calabaza
- Boniato
- Zanahoria
- Coles de Bruselas
- Espinacas
- Setas
- Col rizada
- Brócoli
- Pimiento
- Berenjena
- Puerro
- Acelga

2. Frutas

Imprescindibles: Frutos rojos

Invierno

- Manzana
- Pera
- Naranja
- Mandarina
- Kiwi
- Limón
- Plátano
- Pomelo

Primavera

- Fresas
- Níspero
- Cerezas
- Albaricoque
- Melocotón
- Ciruela
- Kiwi
- Arándanos
- Fresas
- Frambuesas

Verano

- Sandía
- Melón
- Higos
- Uvas
- Cereza
- Nectarina
- Albaricoque
- Melocotón
- Arándanos
- Fresas
- Frambuesas

Otoño

- Manzana
- Pera
- Uvas
- Granada
- Membrillo
- Caqui
- Higos

3. Proteínas

Carnes y pescados:

- Pollo (pechugas y muslos)
- Pavo
- Salmón
- Merluza
- Boquerones en vinagre
- Anchoas (en tarro de cristal preferiblemente)
- Bonito (en tarro de cristal)
- Pez emperador o pez espada
- Sardinas
- Ternera
- Huevos: preferiblemente frescos y de gallinas camperas

Legumbres:

- Garbanzos
- Lentejas
- Frijoles

4. Lácteos

- Yogur natural sin azúcar
- Queso fresco, queso batido o ricotta (opciones que tengan máximo un 10% de grasa)
- Leche de vaca entera o semidesnatada / leches vegetales como almendra, soja, avellana o avena

5. Hidratos de carbono

- Arroz integral
- Quinoa
- Cuscús integral
- Pasta integral o pasta con harina de legumbres
- Avena
- Patatas
- Pan integral sin conservantes ni azúcares

5. Frutos secos y semillas

- Nueces
- Almendras
- Pistachos
- Avellanas
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de sésamo
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza

6. Condimentos, especias y aceites

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco (opcional, para ciertas recetas)
- Cúrcuma
- Jengibre en polvo o fresco
- Pimentón
- Orégano
- Albahaca
- Hinojo
- Cardamomo
- Perejil
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Comino
- Anís estrellado
- Menta
- Cilantro
- Romero
- Orégano
- Tomillo

7. Otros productos

- Tahini: pasta de sésamo
- Crema de almendras
- Miel de calidad
- Chocolate negro mínimo 85% de cacao
- Papel de cera de abeja (sustituto del film plástico o el papel de aluminio)
- Papel de hornear

