

## LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS	FRUTAS DESHIDRATADAS	VEGETALES
<input type="radio"/> Aguacate <input type="radio"/> Arándanos <input type="radio"/> Cerezas <input type="radio"/> Granada <input type="radio"/> Frambuesas <input type="radio"/> Fresas <input type="radio"/> Ciruelas rojas <input type="radio"/> Higos <input type="radio"/> Uva morada <input type="radio"/> Moras <input type="radio"/> Castañas <input type="radio"/> Coco <input type="radio"/> Ciruelas <input type="radio"/> Lima <input type="radio"/> Kiwi amarillo <input type="radio"/> Limón <input type="radio"/> Piña <input type="radio"/> Plátano <input type="radio"/> Uva <input type="radio"/> Caqui <input type="radio"/> Mandarina <input type="radio"/> Mango <input type="radio"/> Naranja <input type="radio"/> Papaya <input type="radio"/> Persimon <input type="radio"/> Pomelo <input type="radio"/> Chirimoya <input type="radio"/> Kiwi <input type="radio"/> Manzana <input type="radio"/> Membrillo <input type="radio"/> Pera <input type="radio"/> Otras: _____	<p><b>Nota:</b> sin azúcar añadido, ni aceite ni sulfitos ni parafinas. Al natural.</p> <input type="radio"/> Arándanos. <input type="radio"/> Plátanos <input type="radio"/> Bayas de goji <input type="radio"/> Pasas <input type="radio"/> Orejones <input type="radio"/> Otras: _____ <input type="radio"/> Chufas <input type="radio"/> Coco <input type="radio"/> Dátiles <input type="radio"/> Higos <input type="radio"/> Mango <input type="radio"/> Manzana <input type="radio"/> Naranja <input type="radio"/> Papaya	<p><b>Hojas verdes:</b></p> <input type="radio"/> acelgas <input type="radio"/> apio <input type="radio"/> albahaca <input type="radio"/> batavia <input type="radio"/> canónigos <input type="radio"/> cogollos <input type="radio"/> brócoli <input type="radio"/> col <input type="radio"/> cilantro <input type="radio"/> col rizada <input type="radio"/> espinacas <input type="radio"/> hoja de roble <input type="radio"/> iceberg <input type="radio"/> perejil <input type="radio"/> lechuga <input type="radio"/> romanesco <input type="radio"/> rúcula <input type="radio"/> pepino <input type="radio"/> alcachofas <input type="radio"/> calabacín <input type="radio"/> guisantes <input type="radio"/> habas <input type="radio"/> judías verdes <input type="radio"/> pimiento verde
LEGUMBRES	FRUTOS SECOS	<input type="radio"/> Berenjenas <input type="radio"/> Kale <input type="radio"/> Cebolla morada <input type="radio"/> Tomate <input type="radio"/> Rabanitos <input type="radio"/> Col lombarda <input type="radio"/> Remolacha <p><b>Pimiento rojo</b></p> <input type="radio"/> Ajo <input type="radio"/> Apio <input type="radio"/> Apionabo <input type="radio"/> Cebolla <input type="radio"/> Cebolleta <input type="radio"/> Celery <input type="radio"/> Coliflor <input type="radio"/> Nabo <input type="radio"/> Germinados de alfalfa y otros germinados <input type="radio"/> Puerro  <input type="radio"/> Boniato <input type="radio"/> Chirivía <input type="radio"/> Jengibre <input type="radio"/> Patata <input type="radio"/> Pimiento naranja <input type="radio"/> Zanahoria
<p><b>En grano:</b></p> <input type="radio"/> Lentejas <input type="radio"/> Lenteja roja <input type="radio"/> Garbanzos <input type="radio"/> Pintas <input type="radio"/> Judías blancas <input type="radio"/> Aduquis <input type="radio"/> Guisantes secos <input type="radio"/> Frijoles <input type="radio"/> Habas secas <input type="radio"/> Pasta de legumbre (que contenga un porcentaje elevado de legumbre y sin cereal) <input type="radio"/> Otros: _____	<p><b>Nota: en crudo, al natural.</b></p> <input type="radio"/> Almendras <input type="radio"/> Nueces <input type="radio"/> Avellanas <input type="radio"/> Pistachos <input type="radio"/> Anacardos <input type="radio"/> Nueces pecanas <input type="radio"/> Nueces california <input type="radio"/> Nueces de macadamia <input type="radio"/> Nueces de brasil <input type="radio"/> Piñón <input type="radio"/> Castañas <input type="radio"/> Otros: _____	



## LISTA DE LA COMPRA

PRODUCTO ANIMAL	CEREALES/PSEUDO CEREALES SIN GLUTEN:	ACEITE
<p><b><u>Carne Blanca:</u></b></p> <p><input type="radio"/> pollo ecológico</p> <p><input type="radio"/> conejo ecológico</p> <p><input type="radio"/> pavo ecológico</p> <p><b><u>Pescado azul y pequeño:</u></b></p> <p><input type="radio"/> sardina    <input type="radio"/> boquerón</p> <p><input type="radio"/> jurel        <input type="radio"/> caballa</p> <p><input type="radio"/> trucha       <input type="radio"/> otros: _____</p> <p><b><u>Conservas pescado bote de cristal en aceite de oliva VE:</u></b></p> <p><input type="radio"/> anchoas    <input type="radio"/> sardina</p> <p><b><u>Pescado Blanco:</u></b></p> <p><input type="radio"/> lenguado   <input type="radio"/> lubina</p> <p><input type="radio"/> dorada      <input type="radio"/> merluza</p> <p><input type="radio"/> rape         <input type="radio"/></p> <p>otros: _____</p>	<p><b><u>ECOLÓGICOS EN GRANO:</u></b></p> <p><input type="radio"/> Arroz integral (bomba, largo, thai, negro, rojo...)</p> <p><input type="radio"/> Avena                      <input type="radio"/> Quinoa</p> <p><input type="radio"/> Trigo sarraceno    <input type="radio"/> Mijo</p> <p><b><u>EN PASTA INTEGRAL:</u></b></p> <p><input type="radio"/> Arroz integral</p> <p><input type="radio"/> Trigo sarraceno</p> <p><input type="radio"/> Quinoa                      <input type="radio"/> Mijo</p> <p><b><u>EN COPOS, BULGUR, ___</u></b></p> <p><b><u>CUS CÚS:</u></b></p> <p><input type="radio"/> Avena</p> <p><input type="radio"/> Trigo sarraceno.</p>	<p><b>Nota: ecológicos y prensados en frío</b></p> <p><input type="radio"/> Aceite de oliva virgen extra</p> <p><input type="radio"/> Aceite de Lino</p> <p><input type="radio"/> Aceite de sésamo</p> <p><input type="radio"/> Aceite de coco</p> <p><input type="radio"/> Otros: _____</p>
BEBIDAS VEGETALES	ADEREZOS	ADEREZOS
<p><b>Nota: sin azúcares añadidos. No abusar de su consumo.</b></p> <p><input type="radio"/> Bebida de avena</p> <p><input type="radio"/> Bebida de almendras</p> <p><input type="radio"/> Bebida de alpiste</p> <p><input type="radio"/> Bebida de chufa</p> <p><input type="radio"/> Otras: _____</p>	<p><b><u>Hierbas aromáticas:</u></b></p> <p><input type="radio"/> orégano    <input type="radio"/> provenzales</p> <p><input type="radio"/> romero     <input type="radio"/> perejil</p> <p><input type="radio"/> albahaca   <input type="radio"/> hinojo</p> <p><input type="radio"/> estevia (hojas)   <input type="radio"/> cilantro</p> <p><b><u>Especies:</u></b></p> <p><input type="radio"/> cúrcuma    <input type="radio"/> ajo</p> <p><input type="radio"/> cebolla     <input type="radio"/> pimentón</p> <p><input type="radio"/> jengibre    <input type="radio"/> mostaza polvo</p> <p><input type="radio"/> comino     <input type="radio"/> canela</p> <p><input type="radio"/> anís estrellado</p> <p><input type="radio"/> cardamomo   <input type="radio"/> clavo</p> <p><input type="radio"/> vinagre de manzana ecológico (ideal sin pasteurizar)</p> <p><input type="radio"/> Otros: _____</p>	<p><input type="radio"/> Agua de mar</p> <p><input type="radio"/> <b><u>Algas deshidratadas:</u></b></p> <p><input type="radio"/> kombu, wakame, espagueti de mar...</p> <p><input type="radio"/> Levadura nutricional eco</p> <p><input type="radio"/> Tahín crudo (si no, tostado)</p> <p><input type="radio"/> Achicoria soluble</p> <p><input type="radio"/> Harina de algarroba ecológica</p> <p><input type="radio"/> Otros: _____</p>

