

CHECKLIST DEL SUPERMERCADO

@ana'snutriologos

Verduras:



- ☐ Brócoli
- ☐ Calabacita
- ☐ Zanahoria
- ☐ Apio
- ☐ Pepino
- ☐ Tómate
- ☐ Lechuga
- ☐ Espinaca
- ☐ Arúgula
- ☐ Chile verde
- ☐ Chile caribe
- ☐ Chile jalapeño
- ☐ Chile serrano
- ☐ Pimientos
- ☐ Cebolla
- ☐ Nopales
- ☐ Champiñones
- ☐ Chayote
- ☐ Cilantro
- ☐ Rábano
- ☐ Limón

Otros:

Leguminosas:



- ☐ Frijol
- ☐ Lentejas
- ☐ Garbanzo
- ☐ Chop suey
- ☐ Chícharos

Otros:

Frutas:



- ☐ Manzana
- ☐ Plátano
- ☐ Fresas
- ☐ Frambuesa
- ☐ Berries
- ☐ Durazno
- ☐ Pera
- ☐ Melón
- ☐ Sandía
- ☐ Cereza
- ☐ Ciruela
- ☐ Naranja
- ☐ Toronja
- ☐ Maguey

Otros:

Lácteos:



- ☐ Leche light
- ☐ Leche
- ☐ deslactosada
- ☐ Yogurt natural
- ☐ Yogurt griego
- ☐ Queso panela
- ☐ Queso oaxaca
- ☐ Queso
- ☐ mozzarella
- ☐ Queso cottage
- ☐ Queso de cabra

Otros:

Proteína:



- ☐ Pescado
- ☐ Camarón
- ☐ Atún fresco
- ☐ Surimi
- ☐ Pechuga de pollo
- ☐ Pollo entero
- ☐ Bistec de res
- ☐ Carne molida de res
- ☐ Carne molida de pollo
- ☐ Carne molida de cerdo
- ☐ Lomo de cerdo
- ☐ Falda de res
- ☐ Chambarete

Otros:

Frutos secos:



- ☐ Semillas de girasol
- ☐ Almendras
- ☐ Cacahuates
- ☐ Pepitas de calabaza

Otros:

Notas:

\$ Total destinado

\$:

\$ Total gastado

\$: