



Lista de LA COMPRA SEMANAL

**El primer paso para cocinar de manera saludable es surtir tu cocina
¡con una variedad de alimentos nutritivos!**

Para comenzar, utiliza esta lista de referencia y tenla a mano para que la consultes.

Rellena los espacios en blanco con los ingredientes que te gustaría tener en tu cocina como parte de una dieta nutritiva. Coloca una copia en tu refrigerador para planear tu lista de compra y hacer ¡visitas rápidas y fáciles al supermercado!

VERDURAS

FRUTA

GRANOS ENTEROS

FUENTES DE PROTEÍNA ANIMAL/ VEGETAL

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

GRASAS SALUDABLES

FRUTOS SECOS

EDULZANTES

BEBIDAS

OTROS



HEALTH COACH

Instagram: @zoa_luengo
Website: www.zoaluengo.com
Facebook: /zoaluengohealthcoach
Email: info@zoaluengo.com