

CONSELLS PER ANAR A COMPRAR

- ✓ Confeccionar un menú setmanal i equilibrat seguint les indicacions de la dieta donada i adaptada a la realitat de cadascú.
- ✓ Tenir en compte les activitats de tots els membres de la família (si mengen a l'escola o a la feina, si fan esport...).
- ✓ Elaborar una llista amb els aliments que necessitem per poder elaborar el menú setmanal, d'aquesta manera evitem errors a la dieta i llençar menjar.
- ✓ Observar la quantitat i la data de caducitat dels aliments que queden al rebost i congelador.
- ✓ Anar a comprar al mercat o supermercat amb temps, descansats i SENSE gana.

La llista de la compra saludable



LACTIS	CEREALS	PROTEICS	CONSERVES	
Llet desnatada Iogurts 0% Formatge <i>light</i> Formatge fresc 0%	Pa o biscotes (integral) Cereals d'esmorzar s/sucre 4-6 patates 1 paquet pasta 1 paquet arròs Llenties Cigrons Fesols Pèsols Quinoa	Pit pollastre Conill Llom de porc magre Bistec Pernil dolç Pernil de pavó Pernil salat Filets de lluç Mero Sèpia	Gambes Pop Salmó Bacallà Tonyina Musclos 1 dotzena d'ous	Llauna de tonyina al natural 1 pot d'espàrrecs blancs Carxofes Xampinyons, Pastanaga ratllada Escopinyes 1 remolatxa
FRUITA	VERDURA	CONGELATS	GREIXOS	
5 pomes 3-4 peres 0,5Kg maduixes 5 kiwis 4 plàtans 5-6 mandarines 4 prunes	1 enciam 3 albergínies 6-8 tomàquets 2 cebes 2 pebrots 2 carbassó 3 endívies	1 paquet pèsols 1 paquet ensaladilla 1 paquet mongetes 1 paquet espinacs 1 paquet de bledes	1 ampolla d'oli d'oliva verge extra 1 paquet de nous o avellanes o ametlles	