

LISTA DE LA COMPRA

NUTRITION IN LIFE

Para una semana con Nutrition In Life tu cocina

necesita :

LEGUMBRES : 1 o 2 raciones	
Garbanzos, lentejas o azukis	
CARNE : 3 O 4 raciones	
Pollo/pavo/conejo	
PESCADO BLANCO : 2 o 3 raciones	
Gallo, merluza, lenguado, bacalao, halibut, lubina, perca... SEMIGRASOS : besugo, dorada, rape, rodaballo, carpa y trucha.	
PESCADO AZUL : 1 ración	
angulas, atún, bonito, caballa, jurel, mero, sardina, salmón, arenque, anchoa, boquerón, pez espada, sépia, calamares.. .	
TERNERA : 1 ración	
HUEVOS : 1 docena (depende del desayuno)	
VERDURAS : 2 raciones la día	
Lechuga, canónigos, endivias, rúcula, espinacas, coles, brócoli, tomates, cebolla, ajo, zanahoria, apio, espárragos, champiñones, calabacin, berenjenas, judías verdes, remolacha, coliflor, coles de bruselas, puerros, maiz, remolacha...	
<i>Contra más frescas y más variadas mucho mejor</i>	

A tener siempre :

Copos de avena	
Harina de avena	
Frutas de todo tipo	
Claros de huevo / huevos	
Arroz basmati	
Cous-cous	
Quinoa	
Leche de avena / soja / almendras / arroz	
Boniatos / patata	
Té verde	
Jengibre	
Semillas	
Todo tipo de especies	
Miel	
Aceite de oliva	
Aceite de coco	
Crema de cacahuete	
Frutos secos	
Vinagre de manzana	
Yogures	

NL

