



Lista de la Compra

Su receta de alimentos saludables

4 DE ENERO DE 2020 @ LA FARMACIA ALIMENTARIA

Conjunto de alimentos médicamente adaptados para la diabetes tipo 2 de la Living Hungry Coalition

¿Qué hay en la bolsa? Aquí está su "Lista de compras" para hoy y sus futuros viajes a la tienda.

VEGETALES FRESCOS		
40%		
<u>17 Porciones</u>		<u>8 Opciones</u>
2	Apio	2 manojo
2	Coliflor	1 cabeza
2	Lechuga	2 cabeza
2	Espinacas	1 1lb bolsitas
2	Calabacín	4 medio
2	Tomates de uva	1 caja
2	Can Pasta de Tomates	2 latas
3	Cebolla Roja	4 cebollas

PROTEÍNAS Y LÁCTEOS		
25% & 5%		
<u>13 Porciones</u>		<u>8 Opciones</u>
4	Pollo	4 piezas
2	Salmon Pescado	2 piezas
1	Anacardos	11 oz bolsitas
1	Mantequilla de maní	1 Tarro
2	Frijoles Rojos	2 x 1lb bolsitas
1	Huevos	1 docena
1	Yogur	4 x 5 oz tazas
1	Leche de Almendras	1 quart caja

FRUTAS FRESCAS		
10%		
<u>5 Porciones</u>		<u>4 Opciones</u>
2	Manzanas Granny Smith	5 manzanas
1	Fresas	1 caja
1	Arándanos	1 caja
1	Limonos	4-5 limones

GRANOS ENTEROS		
20%		
<u>8 Porciones</u>		<u>5 Opciones</u>
2	Arroz Entera	2 x 1lb bolsitas
1	Avena Entera	1 carton
2	Penne integral	2 cajas
2	Batatas Jumbo	2 batatas
1	Quinoa Tricolor Orgánica	1x 1lb caja

ESPECIAS Y SALSAS		
1	Cilantro	1 manojo

GRASAS SALUDABLES		
5	Aguacate	5 avocados