



Lista de la Compra

Su receta de alimentos saludables

de la Living Hungry Coalition

Conjunto de alimentos médicamente adaptados para la diabetes tipo 2

DECEMBER 14th, 2019 @ THE FOOD FARMACY

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

VEGETALES FRESCOS

35%

14 Porciones

2	Apio	2 bunches
2	Pepino	2 large
2	Lechuga	2 heads
2	Espinacas (alternate)	alt 1lb baggie
2	Seta Crimini	2 x 1/2lb bags
2	Tomates	6 - 8 small
2	Can Pasta de Tomates	2 cans
2	Cebolla amarilla	4 onions

FRUTAS FRESCAS

15%

5 Porciones

2	Manzanas	3-4 apples
1	Plátanos	2-3 bananas
1	Frambuesas rojas	1 box
1	Aguacate	2 medium

PROTEÍNAS Y LÁCTEOS

25%

12 Porciones

3	Pollo	3 pieces
2	Tilapia Pescado	2 pieces
1	Yogurt	4 x 5 oz cups
3	Nueces	3x 1/4 lb baggies
2	Frijoles Negros	2 x 1lb baggies
1	Leche de Almendras	1 quart

GRASAS SALUDABLES

1	Aceite de oliva	1 bottle
---	-----------------	----------

GRANOS ENTEROS

20%

7 Porciones

2	Arroz integral	2 x 1lb baggies
2	Avena Entera	2 cartons
2	Espaguetis integrales	2 boxes
1	Quinoa Blanca Orgánica	1x 1lb box