



Lista de la Compra

Su receta de alimentos saludables

18 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%

17 Svgs.

8 Choices

2	Apio	2 manojo
2	Brócoli	1 band set
2	Lechuga	2 cabeza
3	Spring Mix Organic	1.5 lb bolsita
2	Pepinos	3-4 largo
2	Pimientos verdes	5-6 med
2	Can Pasta de Tomates	2 latas
2	Cebolla Amarillo	4 cebollas

PROTEÍNAS Y LÁCTEOS

25% & 5%

13 Svgs

8 Choices

4	Pollo	4 piezas
2	Bacalao	2 piezas
1	Almendras	1 lb bolsita
1	Lentejas	1lb bolsita
2	Frijoles Negros	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%

5 Svgs

4 Choices

2	Plátanos	4-5 piezas
1	Moras	1 caja
1	Manzana Red Delicious	2 piezas
1	Limonos	5 limones

GRANOS ENTEROS

20%

8 Svgs

5 Choices

2	Arroz Entera	2 x 1lb bolsitas
1	Avena Entera	1 carton
2	Spaghetti Grano Entero	2 bolsas
2	Pan de grano entero	1 pan
1	Quinoa Orgánica	1x 1lb caja

ESPECIAS Y SALSAS

1	Cholula Salsa picante	1 botella
1	Aderezo ranch	3 paquetes

GRASAS SALUDABLES

1	Aceite de oliva	1 botella
5	Aguacate	5 piezas