



- Personaliza esta lista
- Organiza tus recetas
- Planifica una semana con 1 clic
- Colabora en tiempo real



FRUTAS Y VERDURAS

- ☐ Espárragos
- ☐ Remolachas
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Zanahorias
- ☐ Apio
- ☐ Maíz
- ☐ Pepinos
- ☐ Verduras de hoja
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebollas
- ☐ Pimientos
- ☐ Papas
- ☐ Espinacas
- ☐ Calabacines
- ☐ Tomates
- ☐ Manzanas
- ☐ Aguacate
- ☐ Plátanos
- ☐ Frutos del bosque
- ☐ Cerezas
- ☐ Uvas
- ☐ Kiwi
- ☐ Limones
- ☐ Lima
- ☐ Melones
- ☐ Naranjas
- ☐ Duraznos
- ☐ Peras
- ☐ Ciruelas

PANADERÍA

- ☐ Bagel
- ☐ Panes
- ☐ Torta
- ☐ Galletas
- ☐ Crackers
- ☐ Croissant
- ☐ Pan fresco
- ☐ Pastelería
- ☐ Pita
- ☐ Pan en rebanadas

LÁCTEOS

- ☐ Mantequilla
- ☐ Crema para batir
- ☐ Margarina
- ☐ Leche
- ☐ Crema agria
- ☐ Yogur
- ☐ Queso
- ☐ Ricota
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesano
- ☐ Provolone
- ☐ Queso rallado
- ☐ Huevos

CARNE Y EMBUTIDOS

- ☐ Panceta
- ☐ Carne de res
- ☐ Pollo
- ☐ Carne molida
- ☐ Pavo molido
- ☐ Jamón
- ☐ Hot dog
- ☐ Cerdo
- ☐ Salchicha
- ☐ Bistec
- ☐ Pavo
- ☐ Embutidos

PESCADO Y MARISCOS

- ☐ Pescado fresco
- ☐ Salmón
- ☐ Cangrejo
- ☐ Ostras
- ☐ Camarones

CONGELADOS

- ☐ Burritos
- ☐ Postres
- ☐ Palitos de pescado
- ☐ Helado
- ☐ Pizzas
- ☐ Paletas
- ☐ Papas fritas
- ☐ Sorbete
- ☐ Comidas preparadas

DESPENSA

- ☐ Frijoles
- ☐ Aceitunas
- ☐ Salsa para pasta
- ☐ Pepinillos
- ☐ Atún
- ☐ Sopas
- ☐ Caldo
- ☐ Levadura
- ☐ Harina
- ☐ Azúcar
- ☐ Azúcar moreno
- ☐ Azúcar glas
- ☐ Chocolate
- ☐ Cacao
- ☐ Pan rallado
- ☐ Avena

CEREALES Y PASTA

- ☐ Arroz
- ☐ Pasta
- ☐ Cereales

CONDIMENTOS Y SALSAS

- ☐ Ketchup
- ☐ Mayonesa
- ☐ Mostaza
- ☐ Salsa BBQ
- ☐ Salsa picante
- ☐ Salsa
- ☐ Salsa de soya
- ☐ Jarabe
- ☐ Salsa Worcestershire
- ☐ Vinagre
- ☐ Aderezo para ensalada
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite vegetal

ESPECIAS

- ☐ Albahaca
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Cilantro
- ☐ Canela
- ☐ Ajo
- ☐ Orégano
- ☐ Perejil
- ☐ Pimienta
- ☐ Sal
- ☐ Vainilla

BEBIDAS

- ☐ Agua embotellada
- ☐ Café
- ☐ Té
- ☐ Refresco
- ☐ Jugo de fruta