

# Tu Lista de Compras Consciente

Imprimila y llevala al super. Todo lo que necesitas para una semana de alimentacion antiinflamatoria y consciente.

## ■ Verduleria

- Espinaca / rucula / kale
- Zapallito / zucchini
- Pepino
- Cebolla morada
- Jengibre fresco
- Palta (2-3 unidades)
- Limon (4-5 unidades)
- Brocoli
- Batata (boniato)
- Zanahoria
- Ajo (cabeza entera)
- Tomates
- Apio
- Morrón rojo

## ■ Fruteria

- Bananas (para congelar tambien)
- Frutillas
- Naranja o mandarina
- Arandanos o frutos rojos
- Manzana verde
- Granada (si es temporada)

## ■ Almacen

- Avena integral (no instantanea)
- Arroz integral
- Garbanzos (secos o lata)
- Fideos integrales o de legumbres
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de manzana organico
- Salsa de soja o tamari
- Dátiles (para endulzar natural)
- Quinoa
- Lentejas
- Porotos negros
- Harina de almendras o avena
- Aceite de coco
- Caldo de verduras (sin glutamato)
- Miel cruda o stevia
- Cacao puro en polvo

## ■ Semillas y Frutos Secos

- Chia
- Semillas de zapallo (calabaza)
- Nueces
- Manteca de mani (sin azucar)
- Semillas de lino
- Sesamo (negro o blanco)
- Almendras
- Coco rallado

## ■ Especias (tu botiquin natural)

- Curcuma en polvo
- Canela
- Romero
- Sal marina o del Himalaya
- Pimienta negra
- Oregano
- Paprika o pimenton
- Comino

## ✿■ Heladera y Frescos

- Huevos (de campo si puedes)
- Salmon o sardinas (fresco o lata)
- Kefir
- Queso de cabra (opcional)
- Hummus (o garbanzos para hacerlo)
- Pechuga de pollo
- Yogurt natural sin azucar
- Leche de almendras o coco (sin azucar)
- Chucrut o kimchi (sin pasteurizar)
- Kombucha

## ■ Infusiones

- Te verde
- Manzanilla
- Te de jengibre
- Te de curcuma o golden milk mix

### ■ Tips para comprar consciente:

- **Compra con la lista.** Lo que no esta en la lista, no va al carrito.
- **No vayas con hambre.** Tu cerebro hambriento elige mal.
- **Bordea el super.** Lo fresco esta en los bordes, lo procesado en el centro.
- **Si tu abuela no lo reconoce como comida, no lo compres.**

*“Comprar bien es el primer paso para comer bien. Si no esta en tu casa, no te tienta.”*

Ana · Ana Bienestar Integral