

En la organización y planificación está el gerreto, uno de los principales limitantes de comer gano es el Tiempo que se le debe dedisar. Je dejo una lista de comprag y alimentog que jamas te pueden fattar para una correcta organización.

## Lista de compras Vegetales

- De hoja: Rucula, lechuga, espinaca, berro, kale, acelga, achicoria.
- Repollo.
- Brócoli.
- Coliflor.
- Zuchini.
- Pepino.
- Chauchas.
- Hinojo.
- Berro.
- Apio.
- Ajo.
- Tomate.
- Zapallo.
- Batata.

- choclo
- Ajo.
- Zanahoria.
- Morron.
- Cebolla.
- Puerro.
- Cebollita de verdeo.
- Champignones y hongos.

#### Frutas

- Manzana.
- Pera.
- Durazno.
- Limón.
- Mango.
- Banana.
- Frutilla.
- Kiwi.
- Mandarina.
- Ananá.
- Uva.
- Naranja.
- Pelón.
- Ciruelas.
- Cerezas.
- Frutos rojos.

# Carnes

- Vaca cortes magros.
- Pescado.
- Cerdo.
- Pollo.
- Mariscos.
- Lomito de atún en lata al natural
- Huevos.

### Carpohidratos

- Vegetales almidonados: papa, batata, choclo, mandioca.
- Cereales: Arroz integral, arroz yamani, quinoa, amaranto, mijo, trigo burgol, cous cous, trigo serraceno, avena, cebada, maiz, alpiste, etc.
- Legumbres: Lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soja, maní, habas. enlatados.
- Pastas.
- Panes integrales.
- Harina integral.
- Harina blanca.

Lacteog

- Leche descremada.
- Yogurt descremado.
- Ricota magra.
- Queso crema descremado.
- Queso cremoso descremado.

#### Grasas saludables

- Aceite de oliva extra virgen.
- Mix de semillas.
- Palta y aceites.
- coco rallado.
- Frutos secos: almendras, castañas, nueces, avellanas.

#### Extras.

HIERBAS: Perejil, albahaca, tomillo, orégano, laurel, romeo, menta, ciboulette, etc.
ESPECIES: Pimienta, anís, canela, jengibre, cúrcuma, nuez moscada, curry, comino, pimenton, etc.
INFUSIONES: Té, café, hierbas, yerba mate, matecocido.
Polvo de hornear, extracto de vainilla.



- Organiza las compras según como te quede más cómodo: Semanales, mensuales o cada pocos días.
- Cuando cocines, cocina el doble o triple de la preparación.
- Diagrama tu propio menú semanal, respetando tus gustos y preferencias.
- Tene siempre enlatados, como latas de legumbres o atún, para salir del apuro.
- Tappers en heladera con zanahoria rallada, hojas verdes ya listas para el consumo, panqueques de avena, entre otras cosas.