

# Portal Nutricional

Listado de compras para el Supermercado, 14 al 18 de agosto

Preparación	Alimentos
Ades natural 1 / Veces	- Jugo de Soya promedio
Agua de albahaca 1 / Veces	- agua mineral sin gas- hielo- albahaca- sucralosa líquida
Agua de cáscara de piña 1 / Veces	- Canela en polvo- agua- sucralosa líquida
Agua de frutillas 8 / Veces	- agua- sucralosa líquida
Agua mineral con gas 1 / Veces	- agua mineral con gas
Agua mineral sabores 1 / Veces	- agua mineral sabores
Agua mineral sin gas 2 / Veces	- agua mineral sin gas
Agüita de hierbas 1 / Veces	- agua- sucralosa líquida
Agüita de menta o cedrón 2 / Veces	- sucralosa en polvo o tableta- aliños (especias) promedio- agua mineral sin gas
Arroz al curry 1 / Veces	- agua- sal común- aliños (especias) promedio- cebolla- aceite de canola- arroz crudo
Arroz con Leche Casera 1 / Veces	- sucralosa líquida- leche líquida descremada- arroz crudo
Barritas de avena top 1 / Veces	- pasas (de uva)- coco rallado- miel de abeja- sucralosa líquida- clara de huevo- avena tradicional
Cabritas light 1 / Veces	- azúcar- aceite en spray- maíz seco Curagua
Café con leche 2 / Veces	- café en polvo- leche líquida descremada
Café descafeinado 1 / Veces	- sucralosa en polvo o tableta- agua- café en polvo
Charquicán con huevo 1 / Veces	- zapallo crudo- zanahoria- papa cruda- espinaca cruda- ajo- huevo entero- biosal normal- aliños (especias) promedio- cebolla
Chupe de pollo 1 / Veces	- queso rallado o parmesano- perejil- huevo entero- aliños (especias) promedio- consomé de huesos o FOND- cebolla- leche líquida descremada- pan integral sesamo molde- pollo pechuga
Compota cremosa de manzana 1 / Veces	- sucralosa líquida- frambuesa- manzana- Canela en polvo- agua- yoghurt descremado natural no dulce
Crema de choclo 1 / Veces	- agua- cebolla- aceite de oliva- choclo congelado- leche líquida descremada- biosal normal- albahaca
Ensalada Chilena 1 / Veces	- cilantro- aceite de canola- cebolla- tomate
Ensalada con germinados de lenteja y brotes de porotos mung 1 / Veces	- lechuga- brotes de alfalfa- atún muy bajo en sodio: lomitos en agua- aliños (especias) promedio- aceite de oliva- jugo de naranjas
Ensalada de betarraga cruda 1 / Veces	- Salsa de soja- mandarina / clementina- jugo de limón- aceite de oliva- cilantro- betarraga cruda
Ensalada de lechuga 1 / Veces	- lechuga- aceite de oliva
Ensalada de tomate con porotos verdes 1 / Veces	- Vinagre vino rosado- biosal normal- poroto verde cocido- tomate
Ensalada griega 1 / Veces	- tomate- sal común- albahaca- aceituna- queso- pepino de ensalada
Ensalada tricolor 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- sal común- Vinagre vino rosado- zanahoria- cebolla- tomate
Ensalada verde 1 / Veces	- sal común- almendra- yogurt light descremado sin azúcar promedio- apio crudo- pepino de ensalada- lechuga
Espaguetis de zapallo italiano y salsa de tomate 1 / Veces	- orégano- biosal normal- tomate- zapallito italiano crudo
Galletitas de avena 1 / Veces	- polvos de hornear- sucralosa líquida- huevo entero- - harina trigo- avena tradicional
Grisines de pan 1 / Veces	- grisines de pan de 10 cm.

Preparación	Alimentos
Guiso de zapallo italiano 1 / Veces	- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- huevo entero- cebollín- zanahoria- zapallito italiano crudo
Humita light en paila de greda 1 / Veces	- aceite en spray- aliños (especias) promedio- leche líquida semidescremada- choclo congelado- queso cottage- tomate- cebolla- aji verde
Jalea light con fruta incrustada 1 / Veces	- frutilla (fresas)- jalea light
Lasagna tradicional 1 / Veces	- salsa de tomate a la italiana- cebolla- carne molida (vacuno) tártaro- queso rallado o parmesano- pimienta negra- sal común- tomate- láminas para lasagna listas para usar- sal común- orégano
Leche con esencia de vainilla 2 / Veces	- leche líquida descremada- sucralosa líquida
Leche con mango 1 / Veces	- pulpa de fruta light Guallarauco- leche líquida descremada
Leche con té 1 / Veces	- sucralosa líquida- leche líquida descremada- agua
Leche cultivada individual next 1 / Veces	- leche líquida cultivada descremada y sin azúcar
Manzanas al horno light 1 / Veces	- Canela en polvo- azúcar- jugo de limón- nuez moscada- aceite en spray- manzana
Muffins de plátano y chocolate 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- aliños (especias) promedio- polvos de hornear- leche líquida descremada- harina trigo- cola cao Zero- aceite 100% de maravilla- sucralosa en polvo o tableta- huevo entero- plátano
Pan Pumpernickel con mermelada casera 1 / Veces	- mermelada durazno light con sucralosa- quesillo- Pan Pumpernickel
Pastel de papas con pino de atún 1 / Veces	- papa cruda- cebolla- mantequilla- huevo entero- aceituna- aliños (especias) promedio- atún desmenuzado al agua- aceite en spray
Pavo a la naranja fácil 1 / Veces	- ajo- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- brotes de soja (diente de dragón)- zapallito italiano crudo- miel de abeja- mostaza- naranja- pavo pechuga
Pebre 2 / Veces	- Vinagre vino rosado- tomate- cilantro- biosal normal- cebolla- aji verde
Pepino dulce 1 / Veces	- pepino dulce
Pera 1 / Veces	- pera
Piña natural 1 / Veces	- piña
Porotos con mazamorra 1 / Veces	- albahaca- aliños (especias) promedio- cebolla- poroto granado- zapallo cocido- sal común- choclo crudo- aceite de oliva
Puré florentino 1 / Veces	- papa cruda- espinaca cruda- leche líquida descremada- biosal normal- aceite de oliva
Queque light 1 / Veces	- limón fruto- sucralosa líquida- polvos de hornear- leche en polvo descremada inst.- huevo entero
Quínoa con verduras 1 / Veces	- aceite de canola- aliños (especias) promedio- cebollín- brotes de soja (diente de dragón)- Pimentón o pimienta- zanahoria- quinoa
Salmón al limón fácil 1 / Veces	- jugo de limón- salmón filete congelado- aliños (especias) promedio
Sandwich de quesillo con tomate 1 / Veces	- tomate- pan molde integral- aliños (especias) promedio- quesillo
Sopa de cebolla 1 / Veces	- Pimentón o pimienta- biosal normal- agua- aceite de oliva- cebolla- cilantro- zanahoria
Sopa de verduras (tipo guaguas) 1 / Veces	- leche líquida descremada- zapallo crudo- zapallito italiano crudo- repollo- poroto verde cocido- espinaca cruda- apio crudo- ajo- pavo pierna
Sándwich de miga con verduras y jamón de pavo 1 / Veces	- lechuga- alcachofa enlatada- jamon de pavo ahumado- pasta de espinaca Tostitos- pan miga integral (sin corteza)
Sémola con leche y manzanas 1 / Veces	- manzana- sucralosa líquida- leche líquida descremada- sémola- Canela en polvo

Preparación	Alimentos
Tortilla de champiñones 1 / Veces	- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- huevo entero- daditos de jamón de pavo- cebollín- champiñones crudos
Tostadas con palta 1 / Veces	- pan molde integral- palta (aguacate)- cilantro
Tuti fruti tropical 2 / Veces	- papaya natural Chilena- plátano- kiwi- jugo de limón- piña- mango
cocadas SAN 1 / Veces	- avena tradicional- coco rallado- Manjar en linea
hotcake avena zanahora 1 / Veces	- clara de huevo- avena con sabor Selecta
tartaleta de alcachofas 1 / Veces	- albahaca- ajo- cebolla- alcachofa cocida- sal común- aceite de oliva- huevo entero- harina integral
wraps livianito 1 / Veces	- Pimentón o pimiento- queso cottage- Masas para Tacos y Fajitas de trigo- lechuga- pollo pechuga
yuca al horno 1 / Veces	- ciboulette- aliños (especias) promedio- sal común- aceite en spray- Yuca