

Portal Nutricional

Listado de compras para el Supermercado, Semana 13 - 17 Marzo 2017

Preparación	Alimentos
Agua 4 / Veces	- agua
Agua de compota de frutas 2 / Veces	- agua- sucralosa líquida
Agua mineral sabores 1 / Veces	- agua mineral sabores
Agua mineral sin gas con sabor 1 / Veces	- aguas MAS sabor pera
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
Aperitivo Saludable 1 / Veces	- - ice te- bebidas light o zero- jugo AFE- pikles- grisines de pan de 10 cm.- huevo de codorniz- guacamole- palmitos enlatados- pan Thins integral- cebiche de merluza- ciboulette- ricotta light quillayes- zanahoria- sushi (palta, queso crema, camarón, kanikama, sésamo)- Salsa de soja- choclo congelado en trozo
Bebida light 1 / Veces	- bebidas light o zero
Bistec de asiento 1 / Veces	- biosal finas hierbas- aliños (especias) promedio- asiento (vacuno)- aceite en spray
Budin de Coliflor 1 / Veces	- carne molida pavo (pechuga)- - aliños (especias) promedio- coliflor cocida- cebolla- pan marraqueta- huevo entero
Budín de brocoli 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- huevo entero- cebolla- carne molida vacuno especial- brócoli
Café con leche 1 / Veces	- café en polvo- leche líquida descremada
Cereal adelgazul promedio 1 / Veces	- cereal adelgazul Sport (caja amarilla)
Ciruelas 1 / Veces	- ciruela
Cocadas light Topísimas 1 / Veces	- coco rallado- pan rallado- manjar light
Comida China tipo Chop Suey de pollo 1 / Veces	- brotes de soja (diente de dragón)- champiñones crudos- Pimentón o pimiento- zapallito italiano crudo- cebolla- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- Salsa de soja- mostaza- pollo pechuga
Compota de frutas secas 1 / Veces	- sucralosa líquida- Canela en polvo- agua- papaya natural Chilena- pasas (de uva)- damasco (albaricoque)- huesillo cocido sin azúcar- membrillo- ciruelas secas
Consomé casero 1 / Veces	- consomé de huesos o FOND
Ensalada Casera típica 1 / Veces	- tomate- lechuga
Ensalada Típica de restaurant 1 / Veces	- palmitos enlatados- palta (aguacate)- lechuga- tomate
Ensalada de Quínoa y Chía 1 / Veces	- quinoa- aliños (especias) promedio- semillas promedio (maravilla, sésamo, amapola, linaza, chía, calabaza)- cilantro- cebollín- pepino de ensalada- jugo de limón
Ensalada de lechuga 1 / Veces	- lechuga- aceite de oliva
Ensalada de porotos diferente 1 / Veces	- Pimentón o pimiento- cebolla- aji verde- poroto de guarda promedio crudo- palta (aguacate)- limón fruto- choclo congelado- cilantro- tomate
Espirales al ciboulette y diente de dragón 1 / Veces	- fideo corriente trigo crudo- ciboulette- sal común- brotes de soja (diente de dragón)- aceite de oliva
Fajita de mermelada con quesillo 1 / Veces	- Masas para Tacos y Fajitas de trigo- mermelada sin azúcar- quesillo
Frapuccino light 1 / Veces	- leche en polvo descremada extra calcio- ecco- sucralosa líquida- leche líquida descremada
Frapée de frambuesa tipo starbucks 1 / Veces	- sucralosa líquida- jugo en polvo sin azúcar- albahaca- frambuesa- agua- hielo
Galletas Digestive sin azúcar 1 / Veces	- galletas Digestive sin azúcar (Nutrabien)
Galletas de salvado tipo sandwich 1 / Veces	- miel de abeja- galleta de salvado

Preparación	Alimentos
Granola casera 1 / Veces	- semillas promedio (maravilla, sésamo, amapola, linaza, chía, calabaza)- mani- nuez- almendra- avena tradicional- pasas (de uva)
Grisines de pan 1 / Veces	- grisines de pan de 10 cm.
Guacamole 2 / Veces	- sal común- cebolla- cilantro- jugo de limón- tomate- palta (aguacate)
Jalea light 1 / Veces	- gelatina light hecha
Jugo Carola light 1 / Veces	- manzana- kiwi- agua
Jugo Livean, Vivo, Regimel, Zero 1 / Veces	- jugo en polvo sin azúcar- agua
Jugo de soja sin azúcar 1 / Veces	- Jugo de soja sin azúcar promedio
Kuhen lorena eltit 1 / Veces	- esencia de vainilla- maicena- yema de huevo- leche descremada zerolacto- sucralosa líquida- maicena- arándano- aceite 100% de maravilla- polvos de hornear- harina integral
Lentejas con cous cous y dados de jamón 1 / Veces	- lenteja cruda- cous cous o cus cus- daditos de jamón de pavo- aliños (especias) promedio- sofrito congelado- aceite de oliva- sal común
Licudo de Cereal 1 / Veces	- sucralosa líquida- miel de abeja- leche líquida descremada sin lactosa- cereal fitness
Limonada Carola 1 / Veces	- sucralosa líquida- jugo de limón- agua
Melón calameño 1 / Veces	- melón calameño
Mote con leche cultivada 1 / Veces	- leche líquida cultivada descremada y sin azúcar- mote trigo (cocido)
Muffins de frambuesa 1 / Veces	- linaza- frambuesa- polvos de hornear- sucralosa en polvo o tableta- aceite 100% de maravilla- yogurt light descremado sin azúcar promedio- harina integral- huevo entero
Pan integral con compota y ricotta 1 / Veces	- ricotta light quillayes- mermelada sin azúcar- pan molde integral
Panqueques de espinacas 1 / Veces	- tomate concentrado enlatado- espinaca cruda- champiñones crudos- cebolla- panqueques- pasas (de uva)- aceite de oliva- maicena- queso rallado o parmesano- leche líquida descremada- ricotta light quillayes
Pera 1 / Veces	- pera
Pescado al Horno con Romero 1 / Veces	- limón fruto- reineta- aceite de oliva- romero
Pisco Sour Livean 1 / Veces	- albahaca- hielo- Pisco Sour Livean
Piña natural 1 / Veces	- piña
Sandwich de atún 1 / Veces	- ciboulette- pepino de ensalada- pan molde integral- mostaza- yoghurt descremado natural no dulce- atún al agua (lomitos)
Sándwich de miga con pasta de huevo 1 / Veces	- pan de miga blanco (sin corteza)- pan miga integral (sin corteza)- huevo entero- mayonesa kraft "Fat free"
Sémola aflanada 1 / Veces	- galleta gran cereal 0% azúcar- leche líquida descremada- sémola- flan vivo (sin preparar)
Tomaticán 1 / Veces	- tomate- perejil- cebolla- ajo- aliños (especias) promedio- aceite de oliva- choclo congelado- posta rosada (vacuno)
Tuti fruti tropical 1 / Veces	- papaya natural Chilena- plátano- kiwi- jugo de limón- piña- mango
Té frío sin azúcar 1 / Veces	- ice te
Uva 1 / Veces	- uva de mesa
Verduras salteadas con frutos secos 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- almendra- mani- brotes de soja (diente de dragón)- cebollín- Pimentón o pimiento- champiñones crudos
chancho en piedra (original) 1 / Veces	- sal común- ajo- aji verde- tomate
pan pita con verduras y huevo duro 1 / Veces	- tomate- lechuga- mostaza- huevo entero- pan pita blanco envasado
yogurt de yogurtera 1 / Veces	- leche líquida descremada- yogurt natural 0% grasa Quillayes