

Portal Nutricional

Listado de compras para el Supermercado, SEGUNDA SEMANA DE OCTUBRE 2017

Preparación	Alimentos
Agua 7 / 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 2 / Veces	- aguas MAS sabor pera
Agüita de hierbas 1 / Veces	- agua- sucralosa líquida
Arroz integral con verduras al wok de Cecilia 1 / Veces	- almendra- pasas (de uva)- espárrago cocido- champiñones crudos- cebollín- Pimentón o pimiento- aceite de oliva- biosal normal- agua- arroz integral crudo
Arroz salvaje 1 / Veces	- arroz integral crudo- aceite en spray- choclo congelado- jamon de pavo
Barritas gran cereal sin azúcar 1 / Veces	- barrita gran cereal sin azúcar
Bebida light 2 / Veces	- bebidas light o zero
Bistec de asiento 1 / Veces	- biosal finas hierbas- aliños (especias) promedio- asiento (vacuno)- aceite en spray
Brulée de Avena 1 / Veces	- Canela en polvo- yema de huevo- azúcar light lansa- frutilla (fresas)- esencia de vainilla- avena tradicional
Café con leche 1 / Veces	- café en polvo- leche líquida descremada
Café cortado que no hincha 1 / Veces	- Jugo de Soya promedio- sucralosa en polvo o tableta- agua
Café descafeinado 2 / Veces	- sucralosa en polvo o tableta- agua- café en polvo
Caldillo de pescado 1 / Veces	- agua- zanahoria- tomate- papa cruda- vino blanco- aliños (especias) promedio- ajo- congrio colorado- biosal normal- cebolla- cilantro
Cebiche de champiñones 1 / Veces	- champiñón ostra- champiñones crudos- cebollín- jugo de limón- jugo de naranjas- aceite de oliva- cilantro- sal común- pimienta negra
Charquicán con huevo 1 / Veces	- zapallo crudo- zanahoria- papa cruda- espinaca cruda- ajo- huevo entero- biosal normal- aliños (especias) promedio- cebolla
Chirimoya alegre 1 / Veces	- naranja- chirimoya
Compota de pera 1 / Veces	- pera- agua- sucralosa líquida
Consomé casero 1 / Veces	- consomé de huesos o FOND
Croquetas de pavo 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- cilantro- huevo entero- harina integral- cebolla- pavo pechuga
Ensalada de apio TOP 1 / Veces	- aceite de oliva- Salsa de soja- aceto balsámico- manzana- ciboulette- apio crudo
Ensalada de choclo, palmitos y champiñones 1 / Veces	- champiñones crudos- ciboulette- yoghurt descremado natural no dulce- palmitos enlatados- choclo congelado
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 de tomates al orégano 1 / Veces	- tomate- orégano- biosal finas hierbas
Ensalada tricolor 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- sal común- Vinagre vino rosado- zanahoria- cebolla- tomate
Espárragos en entrada 1 / Veces	- aceto balsámico- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- espárrago cocido
Fitness en bolsita individual 1 / Veces	- cereal fitness
Flan de yogurt y naranja 1 / Veces	- frutilla (fresas)- aliños (especias) promedio- naranja- yoghurt descremado natural no dulce- jalea light

Preparación	Alimentos
Frapuccino light 1 / Veces	- leche en polvo descremada extra calcio- ecco- sucralosa líquida- leche líquida descremada
Frutillas 1 / Veces	- sucralosa líquida- frutilla (fresas)
Galletas Digestive sin azúcar 1 / Veces	- galletas Digestive sin azúcar (Nutrabien)
Galletas de agua con mermelada sin azúcar 1 / Veces	- galleta agua light- mermelada sin azúcar
Garbanzos con verduras salteadas 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- zanahoria- Pimentón o pimienta- aceite de oliva- cebollín- zapallito italiano crudo- garbanzo crudo
Helados POP 1 / Veces	- sucralosa líquida- sandía- agua
Jalea light 1 / Veces	- jalea light
Jalea light con yogurt y frutas 1 / Veces	- jalea light- yogurt light descremado sin azúcar promedio- manzana
Jugo de naranjas 1 / Veces	- sucralosa líquida- naranja
Leche cultivada individual next 1 / Veces	- leche líquida cultivada descremada y sin azúcar
Mandarinas 1 / Veces	- mandarina / clementina
Mousse de chocolate 1 / Veces	- sucralosa líquida- chocolate amargo en polvo- frutilla (fresas)- clara de huevo
Natur woman bolsita individual 1 / Veces	- natur woman bolsita individual
Pascualina de jamón de pavo con verduras 1 / Veces	- Masa para pascualina criolla La litoreña- huevo entero- jamon de pavo- aliños (especias) promedio- Pimentón o pimienta- choclo congelado- zapallito italiano crudo- cebolla- aceite de oliva
Pera 1 / Veces	- pera
Pimentones rellenos con quinoa y porotos negros 1 / Veces	- aceite en spray- cilantro- comino- sal común- pimienta negra- salsa de tomate a la italiana- choclo congelado- poroto negro TetraPak (wasil)- quinoa- Pimentón o pimienta
Porridge de avena 1 / Veces	- leche en polvo descremada inst.- avena tradicional
Queque light 1 / Veces	- limón fruto- sucralosa líquida- polvos de hornear- leche en polvo descremada inst.- huevo entero
Rollitos de pavo rellenos de verduras 1 / Veces	- aceite en spray- zapallito italiano asado- champiñones cocidos- Pimentón o pimienta- cebolla- pavo pechuga
Salpicón de atún con cus cús 1 / Veces	- cous cous o cus cus- zanahoria- lechuga- jugo de limón- atún al agua (lomitos)- mostaza- biosal normal- repollo
Tangelo (tangerina) 1 / Veces	- tangelo (tangerina)
Tortilla de papas (Chilena) 1 / Veces	- papa cruda- cebolla- huevo entero- clara de huevo- aliños (especias) promedio- aceite en spray
Tostadas (crostinis) de tomate con queso y albahaca 1 / Veces	- albahaca- queso- tomate- pan molde integral
Tostadas con palta 1 / Veces	- pan molde integral- palta (aguacate)- cilantro
Tuti fruti de verano 1 / Veces	- uva de mesa- piña- melón calameño- durazno (melocoton)- frutilla (fresas)
Té negro 1 / Veces	- sucralosa líquida- agua
Té verde 1 / Veces	- sucralosa líquida- agua
Yogurt light promedio (0% grasa y azúcar) 1 / Veces	- yogurt light descremado sin azúcar promedio
Yogurt uno + uno colun light 1 / Veces	- yogurt uno más uno light colun
pan pita con verduras y huevo duro 1 / Veces	- tomate- lechuga- mostaza- huevo entero- pan pita blanco envasado