

Portal Nutricional

Listado de compras para el Supermercado, Lunes 30 de octubre 2017

Preparación	Alimentos
Agua 2 / Veces	- agua
Agua mineral sabores 1 / Veces	- agua mineral sabores
Agua mineral sin gas con sabor 2 / Veces	- aguas MAS sabor pera
Agüita de hierbas 2 / Veces	- agua- sucralosa líquida
Agüita de menta o cedrón 3 / Veces	- sucralosa en polvo o tableta- aliños (especias) promedio- agua mineral sin gas
Alcachofa fácil 1 / Veces	- alcachofa cocida
Arroz con Leche Casera 1 / Veces	- sucralosa líquida- leche líquida descremada- arroz crudo
Arroz integral con curry 1 / Veces	- sal común- cilantro- Pimentón o pimiento- aliños (especias) promedio- arroz integral crudo-
Barritas de avena top 1 / Veces	- pasas (de uva)- coco rallado- miel de abeja- sucralosa líquida- clara de huevo- avena tradicional
Bebida light 1 / Veces	- bebidas light o zero
Bocados de Espinaca 1 / Veces	- huevo entero- aceite 100% de maravilla- pimienta negra- sal común- queso rallado o parmesano- leche líquida descremada- polvos de hornear- harina trigo- cebolla- espinaca cruda
Bombillín de leche light saborizado promedio 1 / Veces	- leche bombillín light sabor chocolate o frutilla
Brochetas de pollo 1 / Veces	- ciboulette- yoghurt descremado natural no dulce- - miel de abeja- Salsa de soja- jugo de limón- pollo pechuga
Budín de manzana 1 / Veces	- sucralosa líquida- aceite en spray- jugo de limón- leche líquida descremada- manzana- avena tradicional
Café con leche 1 / Veces	- café en polvo- leche líquida descremada
Café descafeinado 1 / Veces	- sucralosa en polvo o tableta- agua- café en polvo
Caldillo de pescado 2 / Veces	- agua- zanahoria- tomate- papa cruda- vino blanco- aliños (especias) promedio- ajo- congrio colorado- biosal normal- cebolla- cilantro
Cereal Multi Cheerios bolsita individual 1 / Veces	- cereal multi cheerios bolsita individual
Chacarero de jamón light 1 / Veces	- aji verde- poroto verde cocido- tomate- jamon de pavo ahumado- pan blanco light ideal
Chirimoya alegre 1 / Veces	- naranja- chirimoya
Chop suei de cerdo extra magro 2 / Veces	- champiñones crudos- mani- Salsa de soja- agua- maicena- aliños (especias) promedio- zapallito italiano crudo- filete o solomillo (cerdo)- cebolla-
Consomé casero 1 / Veces	- consomé de huesos o FOND
Cous cous con verduras 1 / Veces	- cous cous o cus cus- Salsa de soja- zapallito italiano crudo- champiñones crudos- cebolla- aceite de oliva
Doritos de pita sabor ajo y hierbas 1 / Veces	- aceite en spray- ajo- pan pita diet linaza
Ecco con leche 1 / Veces	- leche líquida descremada- sucralosa en polvo o tableta
Ensalada de apio TOP 1 / Veces	- aceite de oliva- Salsa de soja- aceto balsámico- manzana- ciboulette- apio crudo
Ensalada de betarraga con lechuga 1 / Veces	- aliños (especias) promedio- ajo- mostaza- Salsa de soja- Vinagre vino rosado- cilantro- lechuga- betarraga cruda
Ensalada de choclo 1 / Veces	- choclo crudo- atún al agua (lomitos)- quesillo- tomate- Pimentón o pimiento- brotes de soja (diente de dragón)- sal común- jugo de limón- yoghurt descremado natural no dulce-
Ensalada de diente de dragón 1 / Veces	- sal común- jugo de limón- Pimentón o pimiento- cebollín- brotes de soja (diente de dragón)
Ensalada de lechuga 1 / Veces	- lechuga- aceite de oliva

Preparación	Alimentos
Ensalada de tomates al orégano 1 / Veces	- tomate- orégano- biosal finas hierbas
Ensalada tibia 1 / Veces	- Pimentón o pimienta- Salsa de soja- tomate- aceto balsámico- aceite en spray- champiñones crudos
Espárragos en entrada 1 / Veces	- aceto balsámico- aceite de oliva- aliños (especias) promedio- espárrago cocido
Fajita de mermelada con quesillo 1 / Veces	- Masas para Tacos y Fajitas de trigo- mermelada sin azúcar- quesillo
Flan next 1 / Veces	- flan next
Frutillas 1 / Veces	- sucralosa líquida- frutilla (fresas)
Galletas de salvado tipo sandwich 1 / Veces	- miel de abeja- galleta de salvado
Galletas de soda con dulce membrillo sin azúcar 1 / Veces	- galleta soda- mermelada sin azúcar
Granizado de piña 1 / Veces	- agua- bebidas light o zero- aliños (especias) promedio- sucralosa líquida- miel de abeja- piña
Granola casera 1 / Veces	- semillas promedio (maravilla, sésamo, amapola, linaza, chía, calabaza)- mani- nuez- almendra- avena tradicional- pasas (de uva)
Hamburguesas de Zanahoria 1 / Veces	- aceite en spray- aliños (especias) promedio- pan rallado- clara de huevo- zanahoria
Jalea light con fruta incrustada 1 / Veces	- frutilla (fresas)- jalea light
Jugo Livean, Vivo, Regimel, Zero 2 / Veces	- jugo en polvo sin azúcar- agua
Kiwis 1 / Veces	- kiwi
Leche con sabor a mazapán 1 / Veces	- leche líquida descremada- sucralosa líquida- aliños (especias) promedio
Leche cultivada individual next 1 / Veces	- leche líquida cultivada descremada y sin azúcar
Manzana natural 1 / Veces	- manzana
Pan pita con ricotta y mermelada 1 / Veces	- mermelada sin azúcar- ricotta light quillayes- pan pita blanco envasado
Pera rallada con jugo de naranja 1 / Veces	- naranja- pera
Plátano 1 / Veces	- plátano
Porridge de avena 1 / Veces	- leche en polvo descremada inst.- avena tradicional
Porotos con riendas 1 / Veces	- sal común- aliños (especias) promedio- tallarines / fideos- aceite 100% de maravilla- ajo- cebolla- zapallo crudo- poroto de guarda promedio crudo
Prensado de fruta 1 / Veces	- manzana- pasas (de uva)- ricotta light quillayes- Masas para Tacos y Fajitas de trigo
Sandwich de quesillo con tomate 1 / Veces	- tomate- pan molde integral- aliños (especias) promedio- quesillo
Sopa Ligere con grisines de pan 1 / Veces	- grisines de pan de 10 cm.- sopa para uno light
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
Tuti fruti tropical 1 / Veces	- papaya natural Chilena- plátano- kiwi- jugo de limón- piña- mango
Té negro 1 / Veces	- sucralosa líquida- agua
Té verde 2 / Veces	- sucralosa líquida- agua
Yogurt con mote 1 / Veces	- mote trigo (crudo)- yoghurt descremado natural no dulce
Yogurt light promedio (0% grasa y azúcar) 1 / Veces	- yogurt light descremado sin azúcar promedio