

LISTA DE COMIDAS

BÁSICOS DE LA DESPENSA

[illegible]

CAPRICHOS PARA SER FELIZ

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

VOY A ATREVERME A PROBAR

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

RECETAS DE ESTA SEMANA

[illegible]

TEST DE COMIDAS

☒ ME GUSTA ☐ LO PUEDO PROBAR ☐ NO ME GUSTA

- ☐ ACEITUNAS
- ☐ AGUACATE
- ☐ ALBARICOQUE
- ☐ ALCACHOFA
- ☐ ALMEJAS
- ☐ ALMENDRAS
- ☐ ANCHOAS
- ☐ APIO
- ☐ ARÁNDANOS
- ☐ ARROZ
- ☐ AVENA
- ☐ AVELLANAS
- ☐ ATÚN
- ☐ AJO
- ☐ BACALAO
- ☐ BANANAS
- ☐ BERENJENA
- ☐ BRÓCOLI
- ☐ BROTES DE SOJA
- ☐ BERRO
- ☐ BONIATO
- ☐ BIMBI
- ☐ CAFÉ
- ☐ CALABACÍN
- ☐ CALABAZA
- ☐ CAMARONES
- ☐ CANELA
- ☐ CEBOLLA
- ☐ CEREZAS
- ☐ CHAMPIÑONES
- ☐ CHIRIMOYA
- ☐ CIRUELAS
- ☐ COCO
- ☐ COLIFLOR
- ☐ COLES DE BRUSELAS

- ☐ COL RIZADA
- ☐ CORDERO
- ☐ COUSCOUS
- ☐ CACAHUATES
- ☐ CHORIZO
- ☐ ESPÁRRAGOS
- ☐ ENDIVIAS
- ☐ ESCAROLA
- ☐ ESPINACAS
- ☐ EDAMAME
- ☐ FRESAS
- ☐ FRAMBUESAS
- ☐ FRIJOLES
- ☐ FIDEOS
- ☐ FRUTAS DE LA PASIÓN
- ☐ GARBANZOS
- ☐ GUISANTES
- ☐ GRANOLA
- ☐ GRANADA
- ☐ GOFIO
- ☐ GUAYABA
- ☐ GELATINA
- ☐ GAZPACHO
- ☐ GUINDILLAS
- ☐ HABAS
- ☐ HARINA DE MAÍZ
- ☐ HARINA DE TRIGO
- ☐ HIGOS
- ☐ HUEVOS
- ☐ IOGUR
- ☐ JENGIBRE
- ☐ JAMÓN
- ☐ KALE
- ☐ KIWI
- ☐ KEFIR

- ☐ KOMBUCHA
- ☐ LECHUGA
- ☐ LIMÓN
- ☐ LENTEJAS
- ☐ LANGOSTA
- ☐ LECHE
- ☐ LIMA
- ☐ LICI
- ☐ LÚCUMA
- ☐ MAÍZ
- ☐ MANZANA
- ☐ MELÓN
- ☐ MANTEQUILLA
- ☐ MARACUYÁ
- ☐ MANDARINA
- ☐ MANGO
- ☐ MORAS
- ☐ MORCILLA
- ☐ MISO
- ☐ MIEL
- ☐ MOSTAZA
- ☐ MUESLI
- ☐ MERLUZA
- ☐ MELOCOTÓN
- ☐ MAMEY
- ☐ NARANJA
- ☐ NUEZ
- ☐ NÍSPERO
- ☐ ÑAME
- ☐ ÑOQUIS
- ☐ OSTRAS
- ☐ OBLEAS
- ☐ PAPAYA
- ☐ PAPAS
- ☐ PATO

- ☐ PAVO
- ☐ PEPINO
- ☐ QUINOA
- ☐ QUESO
- ☐ QUESADILLA
- ☐ RÁBANO
- ☐ RAMBUTÁN
- ☐ RAMEN
- ☐ RAPE
- ☐ REMOLACHA
- ☐ RODABALLO
- ☐ SALMÓN
- ☐ SANDÍA
- ☐ SARDINAS
- ☐ SÉSAMO
- ☐ SETAS
- ☐ SIDRA
- ☐ TAPIOCA
- ☐ TÉ
- ☐ TOFU
- ☐ TOMATE
- ☐ TERNERA
- ☐ TAMARINDO
- ☐ TRUCHA
- ☐ UVAS
- ☐ VIEIRAS
- ☐ VINO
- ☐ WASABI
- ☐ ZANAHORIA
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐