



PLANIFICA TUS COMPRAS DE LA SEMANA

LISTA DEL MERCADO

FRUTAS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

GRANOS

(PAN, PASTA, ARROZ, CEREALES)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

LÁCTEOS

(LECHE, YOGURT, QUESO)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

VEGETALES

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PROTEÍNAS

(CARNE, COMIDA DEL MAR, FRIJOLES, NUECES, HUEVOS)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

OTROS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

NOTAS: _____
