

LISTA DE COMPRAS

Semanal



Lista de compras que te guiará a la hora de merchar para elegir los alimentos adecuados para tu alimentación antiinflamatoria

- ☐ Frutas y verduras: mínimo 5 variedades
- ☐ Proteínas magras: Pescado, pollo, legumbres
- ☐ Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, frutos secos
- ☐ Especias y hierbas: cúrcuma, jengibre, oregano
- ☐ Granos integrales: avena, quinoa, arroz integral
- ☐ infusiones y té verde