



## COMPRA MENSUAL

- \* ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, ESPECIAS Y SAL
- \* FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
- \* LEGUMBRE
- \* CEREALES INTEGRALES (ARROZ, HARINA, PASTA, GALLETAS DE ACEITE, ETC.)
- \* LECHE O BEBIDAS VEGETALES
- \* CAFÉ DE COMERCIO JUSTO E INFUSIONES
- \* OTROS: CONSERVAS Y CONGELADOS

## COMPRA SEMANAL

- \* CARNES BLANCAS DE GANADERÍA EXTENSIVA
- \* PROTEÍNAS ALTERNATIVAS (TOFU, SEITÁN, ETC.)
- \* PESCADO DE TEMPORADA Y DE ARTES DE PESCA SOSTENIBLE
- \* YOGUR NATURAL (EN FORMATO GRANDE)
- \* HUEVOS (NUMERACIÓN 0 Ó 1)
- \* PAN MORENO O INTEGRAL
- \* QUESO
- \* FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.

PARA,  
piensa y  
COMPRA con  
conciencia

## EVITA EL DESPERDICIO

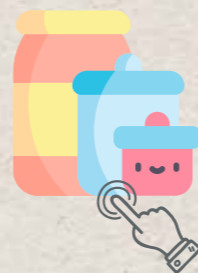


ORGANIZA LOS PRODUCTOS

COCINA Y CONGELA EN RACIONES PARA UTILIZAR MÁS ADELANTE.



CONGELA EL PAN, CARNE Y PESCADO QUE NO TE COMAS RÁPIDAMENTE, EN PORCIONES



CONGELA O APRENDE A HACER CONSERVAS DE VERDURA Y FRUTA.



CALCULA LAS RACIONES



PRACTICA LA COCINA DE APROVECHAMIENTO



## RECUERDA



REDUCE LOS ENVASES



PLANIFICA LA COMPRA



MANTEN LA HIGIENE