



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

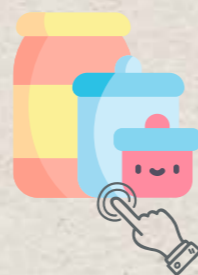


ORGANIZA LOS PRODUCTOS

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