

# Lista de compras de supermercado



Marca con ✓ lo comprado y ajusta las cantidades según lo que necesites

OK	Producto	Cantidad
<b>Fruta</b>		
<input type="checkbox"/>	Plátanos	
<input type="checkbox"/>	Manzanas	
<input type="checkbox"/>	Naranjas	
<input type="checkbox"/>	Peras	
<input type="checkbox"/>	Uvas	
<input type="checkbox"/>	Limonas	
<b>Verdura y hortalizas</b>		
<input type="checkbox"/>	Tomates	
<input type="checkbox"/>	Lechuga	
<input type="checkbox"/>	Cebollas	
<input type="checkbox"/>	Zanahorias	
<input type="checkbox"/>	Pimientos	
<input type="checkbox"/>	Calabacín	
<input type="checkbox"/>	Patatas	
<input type="checkbox"/>	Ajo	
<b>Panadería y desayuno</b>		
<input type="checkbox"/>	Pan integral	
<input type="checkbox"/>	Pan de molde	
<input type="checkbox"/>	Avena	
<input type="checkbox"/>	Café molido	
<input type="checkbox"/>	Té	
<input type="checkbox"/>	Mermelada	
<b>Lácteos y huevos</b>		
<input type="checkbox"/>	Leche	
<input type="checkbox"/>	Yogures naturales	
<input type="checkbox"/>	Queso rallado	
<input type="checkbox"/>	Queso fresco	
<input type="checkbox"/>	Mantequilla	
<input type="checkbox"/>	Huevos	
<b>Proteínas</b>		
<input type="checkbox"/>	Pechuga de pollo	
<input type="checkbox"/>	Carne picada	
<input type="checkbox"/>	Salmón	
<input type="checkbox"/>	Atún en lata	
<input type="checkbox"/>	Garbanzos cocidos	
<input type="checkbox"/>	Lentejas cocidas	
<input type="checkbox"/>	Tofu	

OK	Producto	Cantidad
<b>Despensa</b>		
<input type="checkbox"/>	Arroz	
<input type="checkbox"/>	Pasta	
<input type="checkbox"/>	Harina	
<input type="checkbox"/>	Tomate triturado	
<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva	
<input type="checkbox"/>	Vinagre	
<input type="checkbox"/>	Sal	
<input type="checkbox"/>	Pimienta	
<input type="checkbox"/>	Pimentón	
<input type="checkbox"/>	Frutos secos	
<b>Congelados</b>		
<input type="checkbox"/>	Verduras salteadas	
<input type="checkbox"/>	Guisantes	
<input type="checkbox"/>	Pescado congelado	
<input type="checkbox"/>	Pizza	
<b>Bebidas</b>		
<input type="checkbox"/>	Agua	
<input type="checkbox"/>	Zumo	
<input type="checkbox"/>	Bebida vegetal	
<b>Limpieza del hogar</b>		
<input type="checkbox"/>	Detergente ropa	
<input type="checkbox"/>	Lavavajillas	
<input type="checkbox"/>	Papel de cocina	
<input type="checkbox"/>	Papel higiénico	
<input type="checkbox"/>	Bolsas de basura	
<input type="checkbox"/>	Limpiador multiusos	
<b>Higiene personal</b>		
<input type="checkbox"/>	Gel de ducha	
<input type="checkbox"/>	Champú	
<input type="checkbox"/>	Pasta de dientes	
<input type="checkbox"/>	Desodorante	
<input type="checkbox"/>	Jabón de manos	

La lista está rellena con ejemplos para que puedas adaptarla o borrar lo que no necesites