

# Lista de compras de supermercado completa



Marca ✓ en los productos que necesitas para esta compra.

## Fruta y verdura

- Plátanos
- Manzanas
- Naranjas
- Limones
- Aguacates
- Tomates
- Lechuga
- Cebollas
- Zanahorias
- Calabacín
- Pimientos

## Lácteos y huevos

- Leche
- Yogur natural
- Mantequilla
- Queso rallado
- Queso fresco
- Nata para cocinar
- Huevos
- Kéfir
- Requesón

## Panadería y desayuno

- Pan integral
- Pan de molde
- Tortillas de trigo
- Avena
- Cereales sin azúcar
- Mermelada
- Miel
- Café molido
- Té

## Carnicería y charcutería

- Pechuga de pollo
- Carne picada
- Filetes de pavo
- Jamón cocido
- Bacon
- Salchichas frescas
- Chorizo para cocinar
- Albóndigas

## Pescado y marisco

- Salmón
- Merluza
- Atún fresco
- Gambas
- Mejillones
- Palitos de cangrejo
- Bacalao

## Arroz, pasta y legumbres

- Arroz redondo
- Espaguetis
- Pasta corta
- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias
- Cuscús
- Quinoa
- Fideos finos

## Despensa básica

- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal fina
- Pimienta negra
- Azúcar
- Harina
- Pan rallado
- Patatas
- Ajo
- Caldo en brick

## Conservas y salsas

- Tomate triturado
- Tomate frito
- Atún en lata
- Maíz dulce
- Aceitunas
- Pepinillos
- Mayonesa
- Mostaza
- Ketchup
- Salsa de soja

## Congelados

- Verdura salteada
- Guisantes
- Frutos rojos
- Croquetas
- Pizza
- Patatas para horno
- Helado

## Bebidas

- Agua
- Agua con gas
- Zumo de naranja
- Refresco de cola
- Cerveza sin alcohol
- Bebida de avena
- Tónica

## Limpieza del hogar

- Detergente
- Suavizante
- Lavavajillas
- Limpiador de baño
- Limpiador de cocina
- Lejía
- Papel de cocina
- Papel higiénico
- Bolsas de basura
- Estropajos
- Bayetas

## Higiene personal

- Gel de ducha
- Champú
- Acondicionador
- Pasta de dientes
- Cepillos de dientes
- Desodorante
- Jabón de manos
- Pañuelos
- Cuchillas de afeitarse
- Compresas