

Lista de compras de supermercado



Cambia por cuando ya lo lleves y ajusta la cantidad si quieres.

Fruta y verdura

- Plátanos
- Manzanas
- Naranjas
- Tomates
- Lechuga
- Zanahorias
- Cebollas
- Calabacín
-
-

Panadería y desayuno

- Pan integral
- Tortillas de trigo
- Avena
- Cereales
- Café molido
- Mermelada
-
-

Lácteos y huevos

- Leche
- Yogur natural
- Queso rallado
- Mantequilla
- Huevos
-
-

Carne, pescado y proteínas

- Pechuga de pollo
- Carne picada
- Salmón
- Atún en conserva
- Tofu
- Pavo en lonchas
-
-

Despensa

- Arroz
- Pasta
- Tomate triturado
- Aceite de oliva
- Garbanzos cocidos
- Lentejas cocidas
- Harina
- Azúcar
- Sal
- Especias básicas
-
-

Congelados

- Verduras salteadas
- Guisantes
- Merluza congelada
- Hielo
-
-

Bebidas

- Agua
- Zumo
- Bebida de avena
- Refrescos
-
-

Limpieza del hogar

- Detergente ropa
- Lavavajillas
- Bolsas de basura
- Papel de cocina
- Limpiador multisuperficie
-
-

Higiene personal

- Papel higiénico
- Gel de ducha
- Champú
- Pasta de dientes
- Jabón de manos
-
-

Extras

- Frutos secos
- Chocolate negro
- Servilletas
- Velas pequeñas
-
-

Otros

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Consejo: puedes duplicar esta hoja y usar una copia para la compra semanal y otra para compra mensual.