



Proteína animal	¿?	Hidratos de carbono	¿?	Complementos	¿?
Huevos		Patata		Frutos secos	
Pescados:		Boniato		Semillas	
•		Arroz		Frutas secas	
•		Quinoa		Coco rallado	
•		Otros:		Chocolate > 85%	
•		Verduras		¿? Cacao puro en polvo	
Marisco:				Canela	
•				Copos de avena	
•				Bebida vegetal	
Carnes:				Leche	
•				Yogures y kéfir	
•				Queso	
Legumbres y derivados	¿?			Jamón	
• Lentejas				Mantequilla	
• Garbanzos				Aceite de oliva virgen	
• Alubias				Aceite de coco virgen	
• Guisantes		Frutas		¿? Vinagre	
• Tofu				Mostaza de Dijon	
• Soja texturizada				Encurtidos	
• Otras:				Sal	
				Espicias	
				Otros:	

FONDO DE DESPENSA

Conservas	Precocidos	Congelados
Legumbres	Patatas	Verduras
Verduras	Arroz	Pescados y mariscos
Pescado y marisco	Quinoa	Carnes
		Frutas