

# Mi plantilla de compra familiar para no pensar qué cocinar cada día



## 1. Elige 2-3 hidratos base

- Arroz
- Pasta o macarrones
- Patatas
- Wraps
- Legumbres

## 2. Añade proteínas para la semana

- Huevos
- Pollo
- Pescado
- Atún en conserva
- Jamón cocido o pavo

**Esmeralda Deusdat Lahoz**  
Dietista

[www.nutrividaesmedeus.com](http://www.nutrividaesmedeus.com)  
635621999



### 3. Escoge las verduras que sí come tu peque

- Pepino
- Lechuga
- Brócoli
- Maíz
- Otras: \_\_\_\_\_

No empieces por las verduras perfectas. Empieza por las que sabes que va a aceptar."



### 4. Ten siempre un plan B

- Pisto en conserva
- Verduras congeladas
- Huevos
- Tortillas de trigo
- Atún

### 5. Cómo combino estos alimentos

- Arroz + pollo + pisto
- Pasta + pollo + brócoli
- Wrap + jamón y queso + ensalada
- Tortilla + pepino
- Arroz + huevo + verduras

No necesitas más recetas.  
Necesitas menos  
decisiones.

