

# LISTA DE LA COMPRA DE VERANO

## FRUTAS Y VERDURAS

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Judía verde  | <input type="checkbox"/> Cerezas  |
| <input type="checkbox"/> Pepino       | <input type="checkbox"/> Mango    |
| <input type="checkbox"/> Zanahoria    | <input type="checkbox"/> Higos    |
| <input type="checkbox"/> Tomate       | <input type="checkbox"/> Aguacate |
| <input type="checkbox"/> Calabacín    | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Sandía       | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Melón        | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Melocotón    | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Ciruelas     | <input type="checkbox"/>          |

## CARNE Y PESCADO

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pollo        | <input type="checkbox"/> Pescado de roca |
| <input type="checkbox"/> Pavo         | <input type="checkbox"/> Mejillones      |
| <input type="checkbox"/> Ternera      | <input type="checkbox"/> Almejas         |
| <input type="checkbox"/> Cerdo        | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Hamburguesas | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Carne picada | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Bonito       | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Sardinas     | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Boquerones   | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/> Salmonetes   | <input type="checkbox"/>                 |

## DESPENSA

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Legumbres      | <input type="checkbox"/> Aceite / vinagre / Sal |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> Especias               |
| <input type="checkbox"/> Pasta integral | <input type="checkbox"/> Café / té / infusiones |
| <input type="checkbox"/> Avena          | <input type="checkbox"/> Chocolate              |
| <input type="checkbox"/> Quinoa         | <input type="checkbox"/> Aceitunas              |
| <input type="checkbox"/> Pan integral   | <input type="checkbox"/> Conservas              |
| <input type="checkbox"/> Harina         | <input type="checkbox"/>                        |
| <input type="checkbox"/> Frutos secos   | <input type="checkbox"/>                        |
| <input type="checkbox"/> Semillas       | <input type="checkbox"/>                        |

## REFRIGERADOS

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leche          | <input type="checkbox"/> Gazpacho |
| <input type="checkbox"/> Bebida vegetal | <input type="checkbox"/> Zumos    |
| <input type="checkbox"/> Yogur          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Queso          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla    | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Huevos         | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Jamón cocido   | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Jamón serrano  | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> Pavo           | <input type="checkbox"/>          |

## CONGELADOS

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pescado  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Marisco  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Verduras | <input type="checkbox"/> |

## PERFUMERÍA

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gel                    | <input type="checkbox"/> Espuma de afeitar |
| <input type="checkbox"/> Champú                 | <input type="checkbox"/> Aftershave        |
| <input type="checkbox"/> Suavizante             | <input type="checkbox"/> Colonia           |
| <input type="checkbox"/> Desodorante            | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Crema hidratante       | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Body milk              | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Crema antiarrugas      | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Crema solar            | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Aftersun               | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Pasta de dientes       | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Cepillo de dientes     | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Compresas              | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Maquinillas de afeitar | <input type="checkbox"/>                   |

## LIMPIEZA

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Detergente ropa         | <input type="checkbox"/> Papel higiénicos  |
| <input type="checkbox"/> Suavizante              | <input type="checkbox"/> Papel de aluminio |
| <input type="checkbox"/> Limpiadores específicos | <input type="checkbox"/> Papel film        |
| <input type="checkbox"/> Lavavajillas            | <input type="checkbox"/> Papel vegetal     |
| <input type="checkbox"/> Papel de wc / cocina    | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> Pañuelos                | <input type="checkbox"/>                   |