Lifefullness
HealthCoaching

LISTA DE COMPRAS DE PRODUCTOS SALUDABLES

El primer paso para cocinar de manera saludable es surtir tu cocina ¡con una variedad de alimentos nutritivos! Para comenzar, utiliza esta lista de referencia y tenla a mano para que la consultes. Rellena los espacios en blanco con los ingredientes que te gustaría tener en tu cocina como parte de una dieta nutritiva. Coloca una copia en tu refrigerador para planear tu lista de compra y hacer ¡visitas rápidas y fáciles al supermercado!

VEGETALES	FRUTA	GRANOS ENTEROS
FUENTES DE PROTEÍNA ANIMAL/NO ANIMAL	**CONDIMENTOS Y ESPECIAS**	**FRIJOLES Y NUECES**
PRODUCTOS SECOS	**EDULCORANTES Y MERIENDAS**	**BEBIDAS**