

Compra de básicos

Ajo, cebolla, arroz, patatas	
Especias (Ajo en polvo, orégano, pimienta en polvo...)	
Fruta	
Alimentación: Vinagre de manzana, aceite de oliva, sal,	
Yogur natural sin azúcar	
Huevos	
Ingredientes para una ensalda	
Garbanzos de bote, caldo de pollo Aneto	
Leche de almendras sin azúcar	
Psyllium	Beneficios del psyllium y otros
Semillas de lino	
Konjac	