

COMO USAR ESTE EXCEL



Hay cuatro pestañas en este libro. Imprime la primera y la segunda escribiendo las cantidades que necesitas

1 Comida

Una lista con las cosas más importantes para que no se te olviden. Si quieres añadir alguna HAZLO Y no, no tienes que comprarlos todos en una semana!

2 Cosas de casa

Igual pero con las cosas de casa

3 Siempre en tu cocina

Cosas que SIEMPRE deberías tener en tu casa!

4 una semana

Un ejemplo de las cantidades de una compra semanal para una persona

Luego cuando vayas a hacer la compra acuerdate de esto

Lleva bolsas reutilizables

Tienes Cupones?

Tienes tarjeta fidelidad?

Necesitas Hielo?

COMIDA

Verdura fresca

Espárragos
Brocoli
Zanahorias
Coliflor
Puerro
Maiz
Pepino
Lechugas
Chmapiñones
Cebolla
Pimientos
Patatas
Espinaca
Calabaza
Calabacín
Tomates

Fruta Fresca

Manzanas
Aguacates
Plátanos
Frambuesas/ Fresas

Picotas
Pomelo
Uvas
Kiwis

Limons/limas
Melon
Nectarinas
Naranjas
Melocotones
Peras
Ciruelas

Refrigerados

Bagels
Huevos
Zumo de fruta

English muffins
Hummus
Guacamoles
Pan preparado
Tortillas

Espicias

Hierbabuena/Perejil/Albahaca

Sal y pimienta
Cilantro
Canela

Condimentos/Salsas

BBQ
Miel
Salsa picante
Mermelada
Confitura
Ketchup/mostaza
Mayonesa
Salsa para pasta
Salsa Soja
Condimentos ensaladas
Salsa mejicana
Salsa para filetes
Sirope de Arce

Varios

Cereales
Café
Puré de patatas instantáneo
Zumo de lima/limón
Cajas de arroz sazonado
Aceite de Oliva
Packs de comidas de microondas
Mezclas para panqueques
Pasta
Mantequilla de cacahuete

Pepinillos
Arroz
Té
Aceitunas
Vinagre

En latas

Piña/melocotón
Judías
Caldo
Aceitunas
Maiz

Conservas
Atún
Sopa/chili
Tomate concentrado
Tomate frito

Lácteos

Mantequilla/margarina
Queso fresco
Nata
Leche
Sour cream
Nata montada
Yogurt

Cheese

Queso Azul
Cheddar
Cottage
Queso para untar
Feta
Queso de cabra
Mozzarella
Parmesano
Provolone

Ricotta
Para sandwiches
Manchego

Carnes

Bacon / Sausage
Ternera
Pollo
Ternera o pavo picado
Jamón
Perritos calientes
Pavo
Cerdo

Pescado

Merluza
Cangrejo
Lobster
Mejillones
Ostras

Salmon
Gamba
Tilapia
Atún

Beverages

Cerveza
Tónica
Isotónicos
Zumo

Panadería

Bagels / Croissants
Panecillos
Tartas
Donuts/palmeras..
Pan del día
Pan de sandwich
Pan de pita
Tortillas

Respostería

Bicarbonato sódico
Pan rallado
Levadura en polvo
Levadura Fresca
Chocolate
Harina
Mantequilla
Azúcar

Sustituto de Azúcar
Coco

Snacks

Caramelos/Chicle
Galletas
Crackers
Frutos secos

Barritas de cereales
Semillas
Avena
Palomitas
Patatas fritas
Pretzels

Congelados

Verduras
Pescado
Patatas fritas
Helado/sorbete
Concentrado de zumo
Pizza
Platos congelados

Fanta/cocacola..

Vino
Ron /Whiskey/
Vodka/Gin
Champagne

COSAS DE CASA

Cuidado personal

Desodorante
Jabón de barra
Cosméticos
Bastoncillos
Limpiadores faciales
Kleenex
Higiene femenina
Enjuague bucal
Hilo dental
Laca/cera
Cacao para labios
Crema hidratante
Cuchillas
Espuma de afeitar
Champú/mascarilla
Crema de sol
Papel higiénico
Pasta de dientes
Vitaminas/Suplementos

Limpieza

Ambientador
Limpia Baños
Detergente/ Lejía
Jabón de lavavajillas
Bolsas de basura
Limpiacristales
Recambios mopa
Esponjas
Recambios aspiradora

Office supplies

CDRs / DVDRs
Sobres/ Bloc de notas
Celo/ pegamento
Papel
Lápices y bolis
Sellos

Kitchen

Aluminum foil
Napkins
Non-stick spray
Paper towels
Plastic wrap
Sandwich / Freezer
bags
Wax paper

Medicina

Alergia
Antibiótico
Antidiarreico
Aspirina
Antiácido
Tiritas y apósitos
Para dolor
Para catarro

Otros

Para Coche
Baterías
Butano
Flores
Bombillas
Periódico

SIEMPRE EN TU COCINA

Limones

Patatas

Ajo

Cebolla

Harina

Pasta

Arroz

Avena

Huevos

Carne picada (Se puede congelar)

Frutos secos

Atún en aceite

Tomate concentrado

Caldo

Aceite de Oliva

Vinagre

Sal

Pimienta

Mostaza

Canela molida

Especias secas

Verdura congelada

Vino

Aceitunas

Azúcar

Miel

Lentejas/ garbanzos..

Leche

Mantequilla de cacahuete

UNA SEMANA

FRESCO

- 1 Litro Fresas
- 4 Platanos
- 1 Melón/sandía
- 4 Piezas de fruta
- 2 Limones
- 2 Lima
- 1 Racimo coliflor o Brócoli
- Paquete espinacas
- 1 congeladas
- Pimientos de cualquier color
- 2 Patatas
- 2 bolsas de ensalada o lechuga iceberg
- 1 Ajo
- 3 Cebollas
- 4 Tomates
- 1 Pepino
- 500 gr Zanahoria
- 2 Aguacates
- 1 Hierbas frescas

HUEVOS Y LACTEOS

- 1 Docena de huevos
- 2 Litros leche
- 230 gr queso
- paquete queso feta o de untar
- 1 Yogures griegos
- 3 individuales
- 1 paquete de queso fresco

SNACKS

- Nueces
- aperitivo mix
- Crackers
- Frutos secos

EN LATA

- 1 lata atún
- 1 lata guisantes o judías
- 1 lata tomate condensado
- 1 lata de sopa o caldo

PROTEINA

- 200 gr Pollo/pavo
- 200gr Pescado
- 200gr Ternera
- 1 Paquete carne picada

Grano

- 1 Barra de pan de molde
- Paquete pan de pita/tortillas
- 500 gr Pasta
- 2 paquetes arroz/couscous...
- 1 paquete de avena
- 1 caja cereales

DESPENSA

- Aceite de oliva
- Vingare
- Sal
- Pimienta
- Salsa de Soja
- Sirope de arce o miel
- Mantequilla de cacahuete
- Mostaza
- ketchup
- Sriracha
- Canela molida
- Especias secas

Bebidas

- Agua
- Té
- Descafeinado
- Café

Congelado

- 1 Una bolsa de fresas
- 2 bolsas verduras
- 1 caja de gofres