



SAMPLE GROCERY LIST

Ejemplo de Lista de Compra

Budget ~\$100
Presupuesto

Duration 5 meals/day for 5 days
Duración 5 comidas / día por 5 días

Protein

Proteína

- ~3.75 lb chicken breast / pechuga de pollo
- 10 cans low sodium tuna / latas de atún bajo en sodio
- ~3 lb lean ground turkey / pavo molido magro
- 1 carton eggs / caja de huevos
- 2 cartons of liquid egg whites / cajas de claras de huevo

Veggies

Verduras

- 2 bundles asparagus / paquetes de espárragos
- 2 bags steamed broccoli / bolsas de brócoli al vapor
- 1 red onion / cebolla roja
- 1 celery stalk / tallo de apio
- 4 colorful bell peppers / pimientos coloridos
- 2 Roma tomatoes / tomates Roma

Carbs

Carbohidratos

- bag of quinoa / bolsa de quinua
- 2 packets of brown rice cakes / tortas de arroz integral
- bag of mixed potatoes (2 red, 4 purple, 2 sweet) / bolsa de patatas mixtas (2 patata roja, 2 morada, 2 batata)

Fruit

Fruta

- carton of strawberries / caja de fresas
- 1 pineapple / piña

Dairy & Other

Productos lácteos y otros alimentos

- Almond milk / leche de almendras
- Cottage cheese / requesón
- 2% Greek yogurt / yogur griego 2%

Wildcard Option / Opción comodín ???