

LISTA PARA UNA COMPRA SALUDABLE



- Shopping list
- Eggs
 - Milk
 - Bread
 - Cheese
 - Sugar



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES
637759936

¿CONOCES LAS OPCIONES SALUDABLES Y SENCILLAS DE COCINAR QUE NOS OFRECEN LOS SUPERMECADOS?



¡SIGUE LEYENDO QUE SEGURO QUE TE SORPRENDE!



¿DE QUÉ TRATA ESTE DOCUMENTO?

Este documento es totalmente gratuito y con la motivación de ayudaros en vuestro cambio de hábitos nutricionales.

Os muestro algunos productos de supermercados, concretamente aquí son de Mercadona.

Los precios son orientativos ya que pueden variar por parte de la empresa.



PRODUCTOS DE...



MERCADONA

HORA DE
APRENDER!



CONGELADOS



1,80 €
600g



2 €
1Kg



1,90 €



4€





MERCADONA

CONGELADOS



1,60 €
300g



1,65 €
300g



2 €
300g



1,10 €
1Kg



1,15 €
450g



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

CONGELADOS



1,60 €
1Kg



1,10 €
450g



0,96 €
500g



1,50 €
1Kg



1,65 €
450g



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES

CONGELADOS



1,15 €
450g



1,63 €
500g



1,70 €
450g



2,350 €
2Kg



PREPARADOS



1,65€



2,05€



2,05€



1,60€



1,60€



1,60€





MERCADONA

CONSERVAS



2,70€
3 latas



4,50€
6 latas



3€
2 latas



1,85€
2 latas



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES

CONSERVAS



3,95€
3 latas



2,60€



1,20€



1,55€



1,65€



CONSERVAS



3,40€



0,78€



1,75€



0,90€



2,85€



CONSERVAS



1,80€



2€



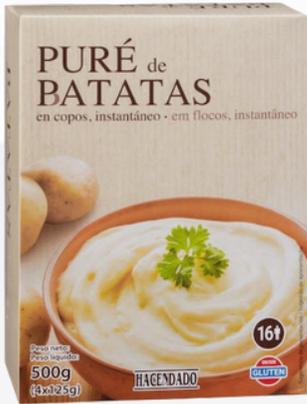
2,95€





MERCADONA

CONSERVAS



1,90€



1,10€



1,10€



2,10€



0,80€



1,10€



1€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

CONSERVAS



0,70€



1,20€



1,30€



1€



3€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

CONSERVAS



1,15€



1,20€



1,15€



1,50€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

BEBIDAS VEGETALES



0,70€
1L



1,45€



1,35€
1L



1,50€
1L



1,40€
1L



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

LÁCTEOS



1,20€



1,45€



2,45€



1,40€



1,10€



3,15€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

LÁCTEOS



1,56€



2,85€



2,16€



2,41€



1,20€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



1,01€



1,68€



2,12€



4,41€



3,32€





MERCADONA

LÁCTEOS



1,60€



1,60€



1,45€



1,40€



2,20€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

YOGURES VEGETALES



2,30€



2,60€



1,45€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

PANES , TOSTAS Y CEREALES



2,35€



1,95€



1,45€



1,25€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

PANES , TOSTAS Y CEREALES



1,10€



1,25€



1,70€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

PANES , TOSTAS Y CEREALES



1,25€



1,45€



1,63€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



PANES , TOSTAS Y CEREALES



1,75€



2€



1,35€



1,55€





MERCADONA

PANES, TOSTAS Y CEREALES



1,15€



1,10€



1,75€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

PANES , TOSTAS Y CEREALES



2.05€



1,75€



0,95€



2.40€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



0,85€



1,40€



1,40€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



1.65€



1,35€



1,20€



1,35€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



2.65€



2,75€



2,50€



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES



MERCADONA

¿CONOCIÁS TODOS ESTOS

PRODUCTOS Y LOS CONSIDERABAS

SALUDABLES PARA UN CONSUMO

DIARIO?



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES

ESTE ES EL PRIMER PASITO EN TU CAMBIO DE HÁBITOS



@CRISTINA.AMNUTRICIÓN
CRISTINAAMNUTRICION.ES

¿Tienes duda sobre algún alimento, sugerencia o te gustaría cambiar tu hábito de la mano de una profesional de la nutrición?

PUEDES CONTACTARME A TRAVÉS DE:



cristinaamnutricion.es



[@cristina.amnutricion](https://www.instagram.com/cristina.amnutricion)



cristina.amnutricion@gmail.com



Y...

**Si te ha gustado este documento puedes
enviárselo a tu amigo/a, pareja,
compañero de trabajo, primo/a... y así
todos daremos este pasito cambiando la
compra del súper**

