

LISTA PARA REALIZAR COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

PARA COCINAR	VEGETALES, LEGUMBRES Y FRUTAS	PARA EL TOCADOR
<input type="checkbox"/> Aceite Margarina	<input type="checkbox"/> Lechuga	<input type="checkbox"/> Desodorante
<input type="checkbox"/> Sal	<input type="checkbox"/> Repollo	<input type="checkbox"/> Jabón perfumado
<input type="checkbox"/> Azúcar	<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Jabón medicado
<input type="checkbox"/> Condimentos	<input type="checkbox"/> Ajo	<input type="checkbox"/> Talco de cuerpo
<input type="checkbox"/> Salsas para cocinar	<input type="checkbox"/> Coliflor	<input type="checkbox"/> Champú de cabello
<input type="checkbox"/> Vinagre	<input type="checkbox"/> Habichuelas	<input type="checkbox"/> Champú medicado
<input type="checkbox"/> Mostaza	<input type="checkbox"/> Papas	<input type="checkbox"/> Acondicionador de cabello
<input type="checkbox"/> Pasta de tomate	<input type="checkbox"/> Otoe	<input type="checkbox"/> Pañales desechables
<input type="checkbox"/> Mayonesa	<input type="checkbox"/> Ñame	<input type="checkbox"/> Pasta dental
<input type="checkbox"/> Polvo de hornear	<input type="checkbox"/> Yuca	<input type="checkbox"/> Cepillo de dientes
<input type="checkbox"/> Frijoles	<input type="checkbox"/> Cebolla	<input type="checkbox"/> Toallas sanitarias
<input type="checkbox"/> Porotos	<input type="checkbox"/> Plátano	<input type="checkbox"/> Protectores diarios
<input type="checkbox"/> Lentejas	<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Rasuraduras desechables
<input type="checkbox"/> Arvejas	<input type="checkbox"/> Zanahoria	<input type="checkbox"/> Navajas de afeitar
<input type="checkbox"/> Cubitos de pollo	<input type="checkbox"/> Remolacha	<input type="checkbox"/> Bolitas de algodón
<input type="checkbox"/> Cubitos de carne	<input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Loción para antes de afeitarse
<input type="checkbox"/> Sopas enlatadas	<input type="checkbox"/> Ají dulce	<input type="checkbox"/> Loción para después de afeitarse
<input type="checkbox"/> Sopas en paquetes	<input type="checkbox"/> Ají picante	<input type="checkbox"/> Papel higiénico
<input type="checkbox"/> Harina	<input type="checkbox"/> Naranjas	<input type="checkbox"/> Palillos de algodón
<input type="checkbox"/> Arroz especial	<input type="checkbox"/> Manzanas	<input type="checkbox"/> Spray para el cabello
	<input type="checkbox"/> Uvas	<input type="checkbox"/> Gel para el cabello
LÁCTEOS	<input type="checkbox"/> Peras	<input type="checkbox"/> Pañuelos faciales
<input type="checkbox"/> Leche homogenizada	<input type="checkbox"/> Papayas	<input type="checkbox"/> Detergente líquido
<input type="checkbox"/> Leche descremada	<input type="checkbox"/> Mangos	<input type="checkbox"/> Detergente en polvo
<input type="checkbox"/> Leche evaporada	<input type="checkbox"/> Fresas	<input type="checkbox"/> Jabón de barra
<input type="checkbox"/> Leche condensada	<input type="checkbox"/> Melones	<input type="checkbox"/> Cloro
<input type="checkbox"/> Leche en polvo	<input type="checkbox"/> Limones	<input type="checkbox"/> Limpiador líquido
<input type="checkbox"/> Yogurt	<input type="checkbox"/> Guineos	<input type="checkbox"/> Limpiador en polvos
<input type="checkbox"/> Mantequilla	<input type="checkbox"/> Melocotones	<input type="checkbox"/> Amoníaco
<input type="checkbox"/> Helados	<input type="checkbox"/> Toronjas	<input type="checkbox"/> Limpiador de vidrios
<input type="checkbox"/> Queso blanco		<input type="checkbox"/> Lavaplatos
<input type="checkbox"/> Queso amarillo		<input type="checkbox"/> Remojador de ropa
		<input type="checkbox"/> Desodorante ambiental
		<input type="checkbox"/> Escoba
		<input type="checkbox"/> Trapeador
		<input type="checkbox"/> Mota de trapeador

CARNE DE RES Y PUERCO

- _____ Filete
- _____ Jarrete
- _____ Pecho
- _____ Pta. de palomilla
- _____ Rincón
- _____ Carne molida
- _____ Babilla
- _____ Pulpa blanca
- _____ Falda
- _____ Lomo redondo
- _____ Hígado
- _____ Pulpa negra
- _____ Costillas
- _____ Bistec de cinta
- _____ Lengua
- _____ Mondongo
- _____ Chuletas
- _____ Chuletas ahumadas
- _____ Hamburguesa de carne
- _____ Carne para perros

ENLATADOS Y FRASCOS

- _____ Jugo de manzana
- _____ Sardinias
- _____ Jamonilla
- _____ Encurtidos
- _____ Atún
- _____ Vegetales Mixtos
- _____ Jaleas
- _____ Mermeladas
- _____ Salchicha de res
- _____ Salchicha de pollo
- _____ Aceitunas
- _____ Alcaparras

ACCESORIOS DE COCINA

- _____ Servilletas
- _____ Bolsas para alimentos
- _____ Papel de aluminio
- _____ Papel encerado
- _____ Papel toalla
- _____ Vasos desechables
- _____ Platos desechables
- _____ Cubiertos desechables

AVES, PESCADOS Y MARISCOS

- _____ Pollo entero
- _____ Vísceras
- _____ Muslo y encuentro
- _____ Pechugas
- _____ Hamburguesas de pollo
- _____ Nuggets
- _____ Corvina
- _____ Calamares
- _____ Pargo
- _____ Camarones
- _____ Conchuelas
- _____ Mero

EMBUTIDOS

- _____ Jamón
- _____ Salami
- _____ Pepperoni
- _____ Mortadela
- _____ Tocino
- _____ Chorizos
- _____ Salchichas de pollo
- _____ Salchichas de puerco

- _____ Brillo
- _____ Esponjas
- _____ Bolsas para basura
- _____ Limpia hornos
- _____ Cera para pisos
- _____ Desinfectantes
- _____ Insecticidas
- _____ Almidón

VARIOS

- _____ Betún o líquido de zapatos
- _____ Pilas
- _____ Fósforos
- _____ Plumas desechables
- _____ Velas
- _____ Alcohol
- _____ Sal efervescente
- _____ Aspirina
- _____ Antihistamínico
- _____ Antiácido
- _____ Curitas

ALIMENTOS MISCELÁNEOS

- _____ Café
- _____ Té
- _____ Pan
- _____ Pan integral
- _____ Pan blanco
- _____ Harina de pancake
- _____ Sirope de pancake
- _____ Huevos
- _____ Cereales
- _____ Avena
- _____ Cremas
- _____ Maicena
- _____ Gelatina
- _____ Pudín

