

GUIA DE REVISION COMPRA DE PERECEDEROS



FRUTAS

<input type="checkbox"/>	Naranja
<input type="checkbox"/>	Limón
<input type="checkbox"/>	Toronja
<input type="checkbox"/>	Mandarina
<input type="checkbox"/>	Guayaba
<input type="checkbox"/>	Melón
<input type="checkbox"/>	Papaya
<input type="checkbox"/>	Sandía
<input type="checkbox"/>	Durazno
<input type="checkbox"/>	Plátano
<input type="checkbox"/>	Piña
<input type="checkbox"/>	Aguacate
<input type="checkbox"/>	Manzana
<input type="checkbox"/>	Pera
<input type="checkbox"/>	Uvas
<input type="checkbox"/>	Ciruela
<input type="checkbox"/>	Guanábana

CANT.

OBSERVACIÓN

VERDURATUBÉRCULOS

<input type="checkbox"/>	Espinaca/Acelga
<input type="checkbox"/>	Berro/Verdolaga
<input type="checkbox"/>	Lechugas
<input type="checkbox"/>	Col/Repollo
<input type="checkbox"/>	Brócoli/Coliflor
<input type="checkbox"/>	Cilantro/Perejil
<input type="checkbox"/>	Cebollas
<input type="checkbox"/>	Poro
<input type="checkbox"/>	Berenjena
<input type="checkbox"/>	Jitomate/Tomate Rojo
<input type="checkbox"/>	Tomatillo/Tomate Verde
<input type="checkbox"/>	Calabacita/Calabaza
<input type="checkbox"/>	Zanahoria
<input type="checkbox"/>	Nopales/Flor Calabaza
<input type="checkbox"/>	Papa/Camote
<input type="checkbox"/>	Germinados
<input type="checkbox"/>	Jícama

CANT.

OBSERVACIÓN

BAYAS

<input type="checkbox"/>	Fresas
<input type="checkbox"/>	Moras
<input type="checkbox"/>	Frambuesas
<input type="checkbox"/>	Zarzamora
<input type="checkbox"/>	Arándanos

CANT.

OBSERVACIÓN

LEGUMINOSAS

<input type="checkbox"/>	Frijol/Alubias
<input type="checkbox"/>	Lenteja
<input type="checkbox"/>	Garbanzo/Habas
<input type="checkbox"/>	Cacahuete
<input type="checkbox"/>	Soya Texturizada

CANT.

OBSERVACIÓN

CEREALES

<input type="checkbox"/>	Arroz
<input type="checkbox"/>	Avena
<input type="checkbox"/>	Linaza
<input type="checkbox"/>	Cebada
<input type="checkbox"/>	Amaranto
<input type="checkbox"/>	Quinúa
<input type="checkbox"/>	Maíz
<input type="checkbox"/>	Elote

CANT.

OBSERVACIÓN

FRUTO SECOS/SEMILLAS

<input type="checkbox"/>	Pasas/Ciruela Pasa/Dátil
<input type="checkbox"/>	Nueces/Almendra
<input type="checkbox"/>	Ajonjolí
<input type="checkbox"/>	Pepitas Calabaza/Girasol
<input type="checkbox"/>	Granola/Muesli/Fruta Cristalizada
<input type="checkbox"/>	Jamaica/Tamarindo
<input type="checkbox"/>	Espicias

CANT.

OBSERVACIÓN

PROTEÍNAS

<input type="checkbox"/>	Leche Animal/Vegetal
<input type="checkbox"/>	Queso Fresco/Añejo
<input type="checkbox"/>	Cremas/Yogurt Soya o Leche
<input type="checkbox"/>	Carne Bovino/Cerdo
<input type="checkbox"/>	Carne Ave/Huevo
<input type="checkbox"/>	Pescado/Marisco

CANT.

OBSERVACIÓN

HONGOS

<input type="checkbox"/>	Setas/Portobelo
<input type="checkbox"/>	Champiñón/ Cremini
<input type="checkbox"/>	Huítlacoche

CANT.

OBSERVACIÓN

En la columna derecha marca lo que ya has conseguido, mientras que la columna de cantidad te servirá para colocar el número de piezas o cantidad en peso de lo que necesites. La columna de observación tiene la finalidad de poner anotaciones como estado de madurez o variedad. Algunos rubros se agrupan por similitudes.