

Lista de Compras

Fase 1, Semana 1

Esta lista de compras contiene todos los ingredientes necesarios para preparar comidas deliciosas y nutritivas durante toda la semana, desde proteínas esenciales y grasas saludables, hasta una amplia variedad de verduras frescas y hierbas aromáticas. Esta guía te ayudará a mantener una dieta equilibrada y variada, optimizando tu tiempo en el supermercado y evitando compras de último minuto, las cantidades relacionadas corresponden al consumo por persona.

Grasas

- 80 grs de queso mozzarella
 - 120 grs de queso parmesano
 - 8 cucharadas de queso cheddar o tajado
 - ◆ 30 grs de queso de cabra
- 40 grs de queso para asar
 - 7 cucharadas queso crema
 - 6 cucharadas de crema agria
 - ◆ 6 cucharadas de mayonesa

Proteínas

- 200 grs de salmón
 - 200 grs de trucha
 - 100 grs de camarones
 - 480 grs de carne molida
 - 280 grs de pernil de pollo
- 200 grs de alitas de pollo
 - 80 grs de lomo de atún
 - 200 grs de panceta o chicharrón
 - 20 huevos
 - 6 huevos de codorniz
- 10 lonchas de tocineta
 - 1 lonja de jamón serrano

Verduras y vegetales

- 70 grs de cebolla cabezona blanca
 - 300 grs de tomate
 - 4 dientes de ajo
 - ◆ 40 grs de pimentón
 - 60 grs de aceitunas verdes
- 10 aceitunas negras
 - 40 grs de pimentón
 - 15 grs de rábano
 - ◆ 230 grs de espinaca
 - 200 grs de rúgula
- 60 grs de lechuga
 - 400 grs de champiñones
 - 3 espárragos
 - ◆ 160 grs de zucchini
 - 350 grs de coliflor
- 60 grs de cogollos europeos
 - ◆ 21 limones
 - Cilantro
 - Perejil

Especias

- Aceite de oliva
- Mostaza
- Laurel
- Pimienta
- 2 tazas de caldo de pollo extraído de la cocción
- 1 taza de caldo de costilla extraído de la cocción
- Ghee o manteca de cerdo
- Orégano
- Sal
- 1 cucharada de vino blanco

By Enrique Quintero