



Lista de la Compra

Semana 13-19 de diciembre

Frutas

- 2 Limones
- 12 Plátanos
- 600 g Frutos rojos
- 300 g Dátiles (Sin hueso)
- Es recomendable que tomes fruta a diario, toma la que te apetezca y con la que te sientas bien, en nuestro caso solemos comer 2-3 piezas de fruta al día, te dejamos espacio para que anotes tus frutas favoritas.
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Verduras

- 2 Ajos
- 6 Cebollas
- 9 Zanahorias
- 2 Pimientos verdes
- 2 Tomates
- 2 Patatas
- 400 g tomate triturado
- 30 g Maíz dulce
- 3 Aguacates
- 250 g Calabaza
- 250 g Espárragos verdes
- 150 g Batata
- 2 Calabacines
- 1 Kg Calabaza
- 2 Puerros
- 10 g Jengibre
- ¼ Col (Opcional)

Espicias y básicos

- Canela en polvo
- 140 g Azúcar moreno o blanca
- Sal
- Pimienta negra o blanca
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- 50 g levadura química
- semillas de sésamo
- Semillas de chía
- salsa de soja
- Cilantro fresco

Legumbres, frutos secos y cereales

- 700 g Lentejas cocidas
- 600 g Arroz vaporizado (puede ser blanco también)
- 200 g Pasta (La que prefieras)
- 200 g Espaguetis
- 300 g copos de avena
- 250 g Cereales de maíz sin azúcar

Bebida

- 3,2 L de Bebida de soja
- 200 ml Leche de coco
- 80 ml Vino blanco

Bebida

- 3,2 L de Bebida de soja
- 200 ml Leche de coco
- 80 ml Vino blanco

Otros

- 220 g Cacao puro desgrasado
- 400 g Pan integral
- Sirope de ágave
- 400 ml Nata de soja
- 1 Tableta Chocolate negro (85% o superior)
- 450 g Tofu firme
- 450 g Harina de avena
- 400 g Soja texturizada
- 60 g Harina de trigo
- Aceite de coco
- Pan rallado
- 6 Láminas de pasta brick