

LISTA DE COMPRAS



PROTEÍNAS

- ☐ Pechugas de pollo con huesos sin piel (1.2 kg)
- ☐ Milanesa de pollo 1 pieza (200 gr)
- ☐ Huevos (33)
- ☐ Pechuga de pavo (jamón de pavo) rebanada baja en sodio preferiblemente (500 gr)
- ☐ Atún enlatado al agua (500 gr)

LÁCTEOS

- ☐ Queso bajo en grasa (Cottage, requesón, ricotta...) (250 gr)

VEGETALES

- | | |
|---|--|
| ☐ Espinacas (2 tazas) | ☐ Puerro / Ajoporro / Cebolla larga (3 ramas) |
| ☐ Jengibre (3 piezas) | ☐ Zanahoria (4) |
| ☐ Cebolla (5) | ☐ Perejil |
| ☐ Tomate (3) | ☐ Eneldo (opcional) |
| ☐ Pimiento rojo (3) | ☐ Lechuga (300 gr aprox) |
| ☐ Pimiento verde (1) | ☐ Aguacate |
| ☐ Ajo | ☐ Brócoli |
| ☐ Cilantro | |
| ☐ Auyama / Calabaza (300 gr) | |
| ☐ Calabacines / Calabacita / | |
| ☐ Zuchinni (3) | |

FRUTAS

- ☐ Limones (6)

CONDIMENTOS

- ☐ Sal
- ☐ Pimienta
- ☐ Cúrcuma en polvo
- ☐ Laurel en hojas secas
- ☐ Tomillo (en especia o fresco)

SALSAS Y ACEITES

- ☐ Aceite de Oliva Extra virgen
- ☐ Mostaza (Dijon opcional)
- ☐ Salsa de Soya baja en sodio preferiblemente o Aminos
(sustituto de salsa de soya)

GRANOS Y SEMILLAS

- ☐ Leche de almendras o leche vegetal sin azúcar añadida
- ☐ Harina de almendra, linaza o coco (50 gr)
- ☐ Quinoa
- ☐ Semillas de sésamo/ajonjolí (opcional)

DESPENSA

- ☐ Tortillas 100% Integral (El primer ingrediente debe ser “harina integral de trigo” o “harina 100% integral.”) (3 tortillas)

RECUERDA:

- Verificar de esta lista cuáles opciones tienes en tu cocina para que no compres ingredientes de más.
- Estas porciones están calculadas para 1 persona y 1 semana. Si vas a cocinar para más personas multiplica las cantidades por el número de personas.

Esta lista de compras NO incluye los ingredientes de los snacks ya que son opcionales)

