

LISTA DE LA COMPRA

SEMANA 1

Aceites y Grasas

- 10 ml. de Aceite de oliva

Carnes blancas

- 240 g. de Pavo, pechuga

Fruta Fresca

- 60 g. de Aguacate
- 400 g. de Limón

Frutos Secos

- 30 g. de Almendras
- 30 g. de Avellanas
- 30 g. de Nueces sin cáscara
- 30 g. de Semillas de chía

Huevos y Derivados

- 230 g. de Huevo

Lácteos y derivados descremados

- 240 g. de Kéfir de cabra
- 1,4 l. de Café con leche descremada

- 240 g. de Queso de Burgos
- 80 g. de Queso Mozzarella
- 4,6 l. de Siken Sustitutivo batido de fresa 325ml
- 240 g. de Yogur desnatado sabores variados

Bebidas

- 2,8 kg. de Rooibos infusión

Pescados

- 60 g. de Atún en lata al natural

Verduras y hortalizas

- 350 g. de Apio
- 350 g. de Espinacas
- 80 g. de Tomate
- 350 g. de Zanahorias

