

LISTA DE LA COMPRA



- 250g de salmón ahumado
- 50g de jamón serrano
- 250g de jamón de pavo
- 1 tarrina de queso untable
- 1 tarrina de queso fresco batido
- 1 melocotón
- 30 gr de alga espirulina en polvo
- 6 huevos talla XL
- 1 paquete de queso feta
- 50g de nueces
- 50g de semillas de sésamo
- 15g de coco rayado
- 1 tableta cacao >85% pureza
- 30g de pistachos
- 100g de pipas de girasol
- 100g de pipas de calabaza
- 100g de semillas de sésamo
- 3 unidades de queso fresco o fresco de cabra
- 6 unidades de yogur desnatado (de oveja o cabra)
- 1 bote de cristal de tomates cherries deshidratados
- 200g de canónigos
- 400g de espinacas
- 1 apio
- 1 pepinos
- 1 plátano
- 2 manzanas
- 1 mango
- ½ melón
- ½ sandía
- 2 aguacates
- 2 kiwis
- 500g de fresas
- 300g de arándanos
- 1 bolsa congelada de frutos del bosque
- 1 paquete de tostadas integrales
- 50g de harina
- 21 sobres de infusiones o 1kg de café
- Especias: canela, orégano, cilantro, jengibre, pimienta