

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 1

PROTEINAS

2-3 docenas de huevos
2-3 libras de pechugas de pollo sin piel
1 libra de salmón silvestre
1 pollo para rostizar
3 libras de lomo de cerdo
6 oz de jamón deli rebanado
2 libras de carne molida de res o puerco
2-3 libras de pavo deli
1 libra de punta de filete de res
1 paquete de salchichas libre de nitratos
10 oz de camarones
1 libra de carne molida de cordero
1 libra de mero u otro pescado blanco

PRODUCTOS

bayas
bolsa de cebollas
varios pimientos
lechuga de hoja roja
varios tomates
aguacate
bolsa de manzanas
1 libra de ejotes
algunas naranjas
un calabacín
Coliflor
algunas bolsas de lechugas mixtas
1 calabaza espagueti
1-2 libras de brócoli
1 bolsa de zanahorias
1 cuarto de fresas
1 cabeza pequeña de repollo
varios limones
1 cabeza de ajo
1 manojo de espárragos
una bolsa de bayas congeladas
1 bolsa de ensalada de brócoli
1 camote (boniato)

NUECES Y SEMILLAS

almendras
nuez encarcelada (pecan)
nuez de castilla (walnuts)
nueces de macadamia

ESPECIAS Y HIERBAS

Comino
orégano
romero
sal de mar
pimienta
tomillo
albahaca
canela
semillas de mostaza
cúrcuma

CONDIMENTOS

Aceite de olivo
Aceite de coco
jerky
salsa
vinagre balsámico
1 lata de salsa de tomate
1 frasco de salsa marinara
1 lata de atún
Aceite de ajonjolí tostado
tamari (salsa de soja sin trigo)
mostaza Dijon

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 2

PROTEINAS

6 oz de jamón deli rebanado
3 libras de pechugas de pollo
2 docenas de huevos
1 pollo para rostizar
1 libra de carne molida
1 libra de punta de filete de res
1 libra de carne de cerdo molida
1.5 lb de filetes de tilapia
10 oz de pavo deli ahumado
2 lb de muslos de pollo
2 salchichas de cordero estilo marroquí
1 paquete de tocino

PRODUCTOS

lechuga
1-2 cabezas de brócoli
1 cabeza de coliflor
bolsa de zanahorias
algunas ciruelas
algunos pimientos
1-2 aguacates
varias bolsas de lechugas mixtas
varias naranjas
apio
2-3 calabacines amarillos
1 bolsa de ensalada de brócoli
algunos limones
1 cabeza de ajo
1 libra de betabel
algunas manzanas
2 cebollas rojas
2 pepinos medianos
1/2 taza de ejotes
1 pieza pequeña de jengibre fresco
1 manojo de cebollino o cebollas verdes
1 pimiento rojo
2 calabazas pequeñas
1 durazno
1 bolsa de espinacas

NUECES Y SEMILLAS

almendras
nuez encarcelada (pecan)
nuez de castilla (walnut)
nueces de macadamia

ESPECIAS Y HIERBAS

canela
tomillo
semillas de mostaza
comino
cúrcuma
polvo de curry
estrugón
ajo en polvo
cebolla en polvo
1 manojo de cilantro fresco
culantro
sal & pimienta
mostaza en polvo
paprika

CONDIMENTOS

puré de manzana sin endulzar
aceite de olivo
vinagre balsámico
aceitunas
mantequilla de almendras
jerky
leche de coco
aceite de chile
consomé de pollo
1 lata de salsa de tomate El Pato
salsa curry
mantequilla de nuez de la india o macadamia
extracto de vainilla
aceite de coco
1 lata de corazones de alcachofas

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 3

PROTEINAS

- 1 paquete de salchichas de cordero
- 1 paquete de salchichas de pollo con manzana
- 1 paquete de tocino
- 1-2 docenas de huevos
- 1 lb de arrachera
- 1 bolsa de camarones pre cocidos
- 1 pechuga de pavo
- 4 libras de carne molida de res, de pavo o de pollo
- 6 oz de pechuga de pollo
- 3-5 libras de carne, molida o entera
- 1/2 libra de pavo molido
- 1/2 libra de salchichas picantes
- 1/2 libra de camarones

PRODUCTOS

- algunas bolsas de vegetales mixtos o espinacas
- algunos pimientos
- algunos tomates
- algunos aguacates
- 2 naranjas
- 2 zanahorias
- 1 limón
- 3 manzanas
- 1/2 taza de bayas
- apio
- algunas cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 libras de ejotes
- 1 cabeza de repollo
- 2 bolsas de verduras mixtas congeladas
- 1 cuarto de fresas
- 1 manojo de acelgas
- 1 cabeza de coliflor

NUECES Y SEMILLAS

- nuez encarcelada (pecan)
- nuez de castilla (walnut)
- almendras
- nueces de la india

ESPECIAS Y HIERBAS

- orégano
- albahaca
- estrugón
- allspice
- clavos en polvo
- sal & pimienta
- romero
- comino
- canela
- chile en polvo
- mostaza en polvo
- semillas de ajonjoli
- manojo de perejil fresco
- culantro
- condimento de cajún
- hojas de laurel
- pimiento de cayena

CONDIMENTOS

- vinagre de manzana
- aceite de olivo
- 1 lata de sardinas
- 1 6 oz pasta de tomate en lata
- 3 14 oz de salsa de tomate en salsa
- consomé de res
- consomé de pollo
- 1 lata de salmón
- cacao en polvo
- aceite de avellanas tostado
- puré de manzana sin endulzar
- vinagre balsámico
- leche de coco
- aceite de coco

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 4

PROTEINAS

1-2 docenas de huevos
1 libra de pavo deli
1/2 libra de salchichas
1 libra de salmón
1 libra de pechugas de pollo
1 libra de filete de res algunas rebanadas largas de jamón
1 libra de lomo de cerdo
1 libra de carne molida
1 libra de vieiras
1 salchicha larga italiana

PRODUCTOS

1 taza de bayas
1 cabeza pequeña de repollo
1 cabeza de brócoli
2 aguacates
2-3 bolsas de espinacas /lechugas mixtas
apio
2 bolsas de verduras mixtas congeladas
1 bolsa de zanahorias

Algunas manzanas
jícama
tomates, pimientos
etc... para las ensaladas
3 champiñones portobello
algunas cebollas
1 cabeza de ajo
1 cabeza de lechuga
1 calabacín mediano
1 calabaza mediana
1 cebolla morada
1-2 camotes/boniatos
limones
8 tazas – una mezcla de coles, acelgas y radicchio
1 manojo de espárragos
1 calabaza delicata
1 paquete de champiñones
1 calabaza bellota pequeña
2 chiles pasillas
1/2 de tomates uva
1 pimiento rojo
1/4 taza de coliflor
1 chile serrano

NUECES Y SEMILLAS

almendras
nueces de castilla (walnut)
piñones

ESPECIAS Y HIERBAS

sal
pimienta
tomillo
curry en polvo
comino
ajo en polvo
orégano
semillas de hinojo
1 manojo de cilantro fresco
1 manojo de perejil fresco

CONDIMENTOS

aceite de olivo
manteca de almendras
2 latas de atún
salsa
leche de coco
consomé de pollo o de res
1 lata de salmón
mostaza Dijon
vinagre balsámico
tamari (salsa de soya sin trigo)
1 lata de castañas de agua
manteca de nuez de la india
1 frasco de salsa marinara