

# 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  
estragón  
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  
estragón  
allspice  
clavos en polvo  
sal & pimienta  
romero  
comino  
canela  
chile en polvo  
mostaza en polvo  
semillas de ajonjolí  
manejo de perejil fresco  
culantro  
condimento de cajun  
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  
mantequilla 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  
mantequilla de nuez de la india  
1 frasco de salsa marinara