

# Lista de Compras Semanal



## Proteínas

- Huevos (3 docenas)
- Pollo (pechugas y muslos)
- Ternera (500g picada, 400g cubos)
- Pavo (pechugas 300g, lonchas)
- Cordero (600g para estofado)
- Cerdo (4 chuletas)
- Pato (2 contramuslos)
- Pescado blanco (400g)
- Lubina (2 piezas)
- Atún en lata (3 latas)
- Bacon (300g)



## Verduras y Hortalizas

- Espinacas frescas (500g)
- Kale (200g)
- Brócoli (2 cabezas)
- Coliflor (2 cabezas)
- Calabacín (4 unidades)
- Espárragos (1 manojo)
- Champiñones variados (500g)
- Pimientos (rojos, verdes, amarillos)
- Coles de Bruselas (400g)
- Lechuga romana y mixta
- Rúcula (100g)
- Apio (1 rama)
- Pepino (3 unidades)
- Tomates (500g)
- Aguacate (4 unidades)
- Cebolla (2 unidades)
- Ajo (2 cabezas)
- Jengibre fresco



## Lácteos y Quesos

- Queso crema (250g)
- Queso rallado (300g)
- Queso de cabra (150g)
- Queso feta (200g)
- Parmesano (200g)
- Mantequilla (500g)
- Nata para cocinar (500ml)
- Crema agria (200g)
- Yogur griego natural (500g)
- Leche de coco (1 lata)



## Despensa

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite MCT
- Mayonesa keto
- Mostaza
- Vinagre de vino
- Caldo de pollo (1L)
- Caldo de huesos (1L)
- Harina de almendras
- Semillas de chía
- Nueces variadas (200g)
- Aceitunas
- Pepinillos
- Tomate triturado sin azúcar (500g)
- Café de calidad
- Proteína en polvo

## Hierbas y Especias

Romero, albahaca, perejil, menta, tomillo, orégano, curry en polvo, cúrcuma, azafrán, pimentón, nuez moscada, sal marina, pimienta negra

## Limones y Cítricos

Limones frescos (6 unidades) para aderezos, marinados y guarniciones

## Vino y Extras

Vino tinto para cocinar (1 botella), extracto de vainilla