

Lista de Compra Semanal (Días 29-36)

Proteínas y Lácteos

- 1,5 kg ternera (bistec, costillas, picada, solomillo)
- 800g pollo (muslos, pechuga)
- 600g pescado blanco (bacalao, mero, lubina)
- 400g salmón salvaje
- 300g cerdo (solomillo)
- 300g cordero para estofar
- 1 muslo de pato confitado
- 200g pavo
- 12 huevos grandes
- 500g queso crema
- 200g queso cheddar
- 100g queso de cabra
- 500ml nata para cocinar
- 1L leche de coco
- 1L leche de almendras
- 300g yogur de coco
- 500g mantequilla
- 200g bacon
- 100g chorizo

Verduras y Frescos

- 1 kg champiñones y setas variadas
- 500g espinacas frescas
- 300g kale
- 2 brócolis grandes
- 3 calabacines
- 500g col
- 1 manojo espárragos
- 3 pimientos (rojo, verde)
- 2 aguacates
- Lechugas variadas
- 1 coliflor grande
- Ajos (2 cabezas)
- Jengibre fresco
- Limones (6 unidades)
- Hierbas frescas: perejil, cilantro, romero, estragón, albahaca, cebollino

Despensa

- Semillas de lino molidas
- Harina de almendras (200g)
- Coco rallado (100g)
- Mantequilla de almendras (150g)
- Mantequilla de cacahuete (100g)
- Cacao puro (50g)
- Aceite de coco y MCT
- Aceite de oliva virgen extra
- Proteína whey (opcional)
- Colágeno en polvo
- Eritritol (300g)
- Especias: pimentón, comino, cúrcuma, canela, nuez moscada
- Mostaza Dijon
- Pasta de curry rojo
- Caldo de huesos (2L)
- Semillas: chía, calabaza, sésamo