

Lista de Compra Completa: Días 44-55

Proteínas

- Huevos (3-4 docenas)
- Ternera: bistecs, albóndigas, costillas, solomillo (2.5 kg)
- Pollo: pechugas, muslos (1.5 kg)
- Cerdo: chuletas, solomillo (1 kg)
- Cordero: para estofado (500g)
- Pavo: pechuga, tocino (400g)
- Pescado: lubina, bacalao, mero, salmón (1.2 kg)
- Pato confitado (2 porciones)
- Atún enlatado (2 latas)

Lácteos y Alternativas

- Queso de cabra (200g)
- Queso crema (300g)
- Queso cheddar (200g)
- Mantequilla (500g)
- Crema agria (200ml)
- Yogur griego natural (500g)
- Yogur de coco (300g)
- Nata para cocinar (500ml)

Verduras y Hortalizas

- Champiñones y setas variadas (800g)
- Espinacas frescas (500g)
- Lechugas y hojas verdes (1 kg)
- Calabacín (4 unidades)
- Coliflor (2 cabezas)
- Brócoli (500g)
- Coles de Bruselas (400g)
- Pimientos (6 unidades)
- Aguacates (8 unidades)
- Pepinos (3 unidades)
- Apio (1 manojo)
- Col (1/2 cabeza)
- Espárragos (250g)
- Kale (1 manojo)
- Tomates (para salsa, 500g)

Hierbas y Aromáticos

- Ajo (2 cabezas)
- Jengibre fresco (100g)
- Limones (6 unidades)
- Menta fresca
- Romero fresco
- Perejil fresco
- Estragón

Lista de Compra: Despensa y Especias

Frutos Secos y Semillas

- Semillas de chía (200g)
- Semillas de lino (300g)
- Nueces (250g)
- Mantequilla de cacahuete (sin azúcar, 300g)

Aceites y Grasas

- Aceite de oliva virgen extra (500ml)
- Aceite de coco (300ml)
- Mantequilla de ajo preparada

Especias y Condimentos

- Cúrcuma en polvo
- Curry en polvo
- Mostaza de Dijon
- Canela
- Especias variadas (pimentón, comino)
- Sal y pimienta

Otros Ingredientes

- Caldo de huesos (1 litro)
- Colágeno en polvo (opcional)
- Proteína en polvo sin azúcar
- Cacao en polvo sin azúcar
- Eritritol (200g)
- Leche de coco (2 latas)
- Frutos rojos congelados (300g)
- Mayonesa (o ingredientes para hacerla)