

Lista de Compras Completa

Proteínas

- 12-15 huevos frescos
- Salmón salvaje (200g)
- Pechuga de pollo (400g)
- Pechuga de pavo (250g)
- Cordero para estofado (300g)
- Ternera molida (400g)
- Brochetas de ternera (300g)
- Lubina entera (350g)
- Chuletas de cerdo (2 unidades)
- Atún en lata (200g)
- Bacon (100g)

Lácteos y Grasas

- Queso crema (250g)
- Queso de cabra (150g)
- Crema agria (200ml)
- Mantequilla (250g)
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco
- Mayonesa casera o keto

Verduras y Hortalizas

- Espinacas frescas (500g)
- Aguacates (4 unidades)
- Brócoli (300g)
- Calabacín (2 unidades)
- Champiñones (300g)
- Setas variadas (200g)
- Kale (200g)
- Espárragos (250g)
- Pimientos rojos (3 unidades)
- Lechuga romana (2 unidades)
- Coles de Bruselas (300g)
- Pepino (2 unidades)
- Tomates cherry (200g)

Especias y Condimentos

- Jengibre fresco
- Cúrcuma en polvo
- Romero fresco
- Curry en polvo
- Menta fresca
- Limones (3 unidades)
- Ajo fresco
- Sal y pimienta
- Caldo de huesos
- Colágeno en polvo