

Lista de Compras Días 72-78

Proteínas

- Huevos (2 docenas)
- Pechuga de pollo (400g)
- Muslos de pollo (300g)
- Ternera picada (150g)
- Bistec de ternera (150g)
- Costillas de ternera (300g)
- Solomillo de cerdo (150g)
- Pavo (100g - para embutido o fiambre)
- Bacon (50g)
- Pato confitado (200g)
- Salmón salvaje (150g)
- Bacalao (150g)
- Mero (150g)
- Atún enlatado (1 lata)

Verduras y Vegetales

- Setas variadas (100g)
- Espinacas frescas (200g)
- Coliflor (1 unidad)
- Brócoli (200g)
- Espárragos (100g)
- Pepino (0.5 unidades)
- Apio (1 tallo)
- Hojas verdes mixtas (100g)
- Aguacate (1 unidad)
- Tomates (200g)
- Pimiento (0.5 unidades)
- Cebolla (1 unidad)

Otros

- Yogur griego (150g)
- Leche de coco (200ml)
- Queso (50g)
- Mantequilla (50g)
- Almendras/Nueces (100g)
- Semillas de chía (10g)
- Semillas de lino (20g)
- Coco rallado (40g)
- Mostaza (opcional)
- Estragón (opcional)
- Pasta de curry (opcional)
- Mantequilla de cacahuete (30g)
- Bayas (100g)