

Lista de la Compra Completa

Organiza tu semana con esta lista detallada de ingredientes. Todos los productos están seleccionados para mantener tu plan cetogénico sin complicaciones. Prioriza opciones de calidad: carnes de pasto, pescado salvaje y vegetales orgánicos cuando sea posible.

Proteínas de Calidad

- Cartón de 24-30 huevos
- Ternera: Entrecot (250g) + carne picada (550g)
- Pollo: Muslos con piel (300g) + pechugas (400g)
- Cerdo: Chuletas (300g) + lomo (200g)
- Salmón: 2 lomos (400g total) + ahumado (100g)
- Merluza: 2 lomos (400g)
- Sardinas: Frescas o en lata (200g)
- Atún: 2-3 latas en aceite de oliva
- Bacalao: 100g desalado
- Gambas o langostinos: 200g

Vegetales Frescos

- Espinacas frescas: 1 bolsa grande
- Coliflor: 2 unidades grandes
- Brócoli: 500g
- Aguacates: 5-6 unidades
- Espárragos trigueros: 2 manojos
- Calabacín: 2 unidades medianas
- Champiñones: 200g
- Pimientos verdes: 2 unidades
- Pepinos: 2 unidades
- Rúcula: 1 bolsa
- Lechuga: 1 unidad
- Col blanca: 1/4 unidad
- Tomates cherry: 200g

Grasas y Despensa

- Leche de coco sin azúcar: 3 latas de 400ml
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE): 1 botella grande
- Ghee o mantequilla de calidad: 250g
- Nueces naturales: 200g
- Semillas de calabaza: 100g
- Semillas de chía: 100g
- Harina de almendra: 100g
- Sal rosa del Himalaya o sal marina sin refinar
- Aceitunas negras: 1 tarro