

Lista de Compras Completa

Proteínas

- Huevos (2 docenas)
- Cordero (800g)
- Ternera (1.2kg)
- Cerdo (1kg: chuletas y solomillo)
- Pollo (muslos, 800g)
- Pavo (300g)
- Lubina (400g)
- Bacalao (400g)
- Mero (400g)
- Salmón salvaje (400g)

Lácteos y Grasas

- Queso de cabra (200g)
- Queso cheddar (200g)
- Crema agria (250ml)
- Yogur griego natural (500g)
- Mantequilla (500g)
- Aceite de coco (500ml)

Verduras

- Champiñones variados (800g)
- Kale (300g)
- Espinacas (600g)
- Calabacín (4 unidades)
- Coles de Bruselas (500g)
- Pimientos (6 unidades)
- Col (1 unidad)
- Pepino (3 unidades)
- Aguacate (8 unidades)
- Lechuga y hojas verdes (600g)

Hierbas y Especias

- Jengibre fresco (50g)
- Cúrcuma (polvo)
- Romero fresco
- Estragón
- Perejil
- Menta fresca
- Especias tailandesas

Otros Esenciales

- Caldo de huesos (2 litros)
- Tomate natural triturado (500g)
- Semillas de chía (200g)
- Semillas de lino (300g)
- Nueces (200g)
- Frutos rojos congelados (300g)
- Proteína en polvo keto
- Café de calidad
- Limones (6 unidades)
- Ajo (2 cabezas)
- Mostaza Dijon