

Lista de Compras Semana 17

Proteínas y Grasas

- 12 huevos ecológicos
- 400g hígado de ternera
- 300g lubina fresca
- 2 aguacates grandes
- 250g atún en conserva
- 400g entrecot de pasto
- 300g pechuga de pato
- 400g salmón (200g fresco + 200g ahumado)
- 300g corazón de ternera
- 400g sardinas frescas
- 250g mollejas de cordero
- 500g carne picada de pasto
- 250g lengua de res cocida
- 400g hamburguesas de cordero
- 300g bacalao fresco
- 600g ossobuco de ternera
- 400g carne picada de pavo
- 100g hígado de pollo

Vegetales y Fermentados

- 500g espinacas frescas
- 300g chucrut natural
- 300g kimchi coreano
- 200g espárragos trigueros
- 150g rúcula fresca
- 3 calabacines medianos
- 200g rabanitos
- 300g champiñones
- 200g kale (col rizada)
- 1 lechuga romana grande
- 200g pepinillos fermentados
- 400g brócoli
- 300g grelos
- 400g calabaza
- 150g aceitunas fermentadas

Despensa

- Aceite de coco virgen (500ml)
- Leche de coco sin azúcar (400ml)
- Semillas de chía (100g)
- Semillas de sésamo (50g)
- Almendras laminadas (100g)
- Eneldo fresco
- 2 limones
- 1 cebolla grande
- Ajo, sal marina, especias
- Caldo de huesos casero (2 litros)