

Tu Lista de la Compra Completa

Proteínas Especiales

- Conejo o pollo: 600g
- Hígado (ternera/pollo): 200g
- Pescados: dorada, lubina, trucha, atún fresco, boquerones
- Pulpo cocido: 200g
- Carne picada ternera y pavo: 500g cada uno
- Pechuga de pato o contramuslos de pollo
- Costillas de cerdo
- Gambas peladas

Vegetales y Otros

- Judías verdes finas: 200g
- Pimientos rojos y verdes
- Calabacín: 3 unidades grandes
- Setas variadas o champiñones Portobello
- Canónigos y rúcula
- Espárragos blancos en conserva
- Col rizada y repollo
- Espinacas frescas

Grasas Saludables

- Semillas de cáñamo peladas
- Aceite de coco virgen
- Mantequilla de coco
- AOVE de calidad
- Ghee

Despensa Especial

- Harina de almendra
- Vinagre de sidra con "la madre"
- Leche de coco entera
- Semillas de chía y sésamo
- Pimentón de la Vera