

Lista de la Compra – Semana 22

Una lista de la compra bien organizada es la clave para mantener la constancia en un protocolo nutricional funcional. Esta selección prioriza la calidad sobre la cantidad: proteínas de pasto y mar, vegetales frescos de temporada, fermentados vivos y grasas sin procesar. La mayor parte de estos ingredientes se pueden encontrar en mercados locales, tiendas ecológicas o directamente a productores. Planifica la compra una vez a la semana para minimizar el desperdicio y maximizar la frescura.

Proteínas



- Sardinias frescas y en conserva en AOVE
- Huevos de gallinas en pasto (camperas)
- Pechuga de pollo de pasto
- Carne picada de ternera de pasto
- Salmón fresco (lomo o filete)
- Filete de merluza fresca
- Redondo o lomo de ternera para roast

Vegetales



- Setas: Shiitake, Portobello, champiñones
- Espinacas baby frescas
- Rúcula y canónigos
- Brócoli y coliflor
- Calabacín y espárragos trigueros
- Aguacates maduros (x5-7)
- Pimientos verdes italianos
- Corazones de alcachofa

Grasas de Calidad



- Aceite de coco virgen extra
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) primera cosecha
- Aceite MCT (opcional, para el café keto)
- Leche de coco sin azúcar (latas BPA free)
- Nueces crudas sin sal (bolsa 200 g)
- Semillas de chía, sésamo y cáñamo

Fermentados Vivos



- Chucrut sin vinagre (solo agua y sal, refrigerado)
- Kimchi sin azúcar (sección refrigerada)
- Pepinillos en salmuera natural (sin vinagre)
- Kombucha segunda fermentación, baja en azúcar

Esenciales de Despensa



- Sal rosa del Himalaya o sal marina gris (sin refinar)
- Cúrcuma molida de calidad + pimienta negra molida gruesa
- Canela de Ceilán (no cassia)
- Jengibre fresco (raíz)
- Tamari sin gluten
- Caldo de huesos (casero o de calidad en tarro de cristal)
- Harina de almendras (para pan keto del domingo)