

Lista de la Compra Simplificada

Organizada por categorías para facilitar la compra semanal. Prioriza siempre la calidad del origen: pasto certificado, salvaje o ecológico cuando sea posible. Esta lista cubre los 7 días del menú con mínimo desperdicio alimentario.

Proteínas

- Hígado de ternera de pasto
- Salmón salvaje (fresco o congelado)
- Carne picada de ternera de pasto
- Pechuga de pato
- Cordero (para estofado)
- Corvina fresca
- Pechuga de pollo orgánico
- Muslos de pollo con piel
- Lomo de cerdo ibérico
- Gambas y almejas frescas
- Caballa en conserva (aceite oliva)
- Jamón serrano sin aditivos
- Salchichas artesanales sin almidón
- Panceta fresca

Vegetales AIP

- Espinacas baby, rúcula, canónigos
- Coliflor, calabacín, calabaza
- Hinojo, espárragos trigueros
- Alcachofas, rabanitos, nabo
- Pepino, cebolla, ajo
- Setas variadas (shiitake, ostra, boletus)

Grasas y Condimentos

- Aceite de coco virgen extra
- AOVE de calidad premium
- Aceite de aguacate
- Manteca de cerdo
- Sal rosa del Himalaya, sal de Maldon
- Vinagre de sidra de manzana

Varios

- Caldo de huesos casero o huesos para elaborarlo
- Aceitunas verdes en salmuera natural
- Algas deshidratadas (wakame o kombu)
- Jengibre fresco, hierbas frescas