



Lista de la Compra Consolidada (semana 19)

Aquí tienes todo lo que necesitas para la semana, organizado por categorías. Imprime esta lista o llévala en el móvil al supermercado. Prioriza **productos ecológicos y de proximidad** siempre que sea posible.

Proteínas (Calidad Paleo)

- **Huevos camperos** (clase 0 o 1): 3 docenas
- **Ternera:** 2 hamburguesas, 300 g para saltear, 1 entrecot, 300 g carne picada
- **Pollo/Ave:** 2 muslos, 1 pechuga de pato o 2 contramuslos, 1 pollo troceado
- **Pescado:** Salmón ahumado (80 g), lomo de salmón fresco, 1 dorada, 1 lubina, bacalao desalado (150 g), 1 lata de atún, sardinas
- **Otros:** Costillas de cerdo, lomo de cerdo, jamón ibérico, bacon natural (sin azúcar)

Vegetales (Bajo Almidón)

- **Aguacates:** 6-7 uds. (imprescindibles por su potasio)
- **Coliflor:** 2 uds. grandes
- **Calabacín:** 3 uds.
- **Verdes:** Espinacas (2 bolsas), rúcula, canónigos, repollo
- **Varios:** Espárragos trigueros (2 manojos), judías verdes finas, pimientos (rojo y verde), champiñones, ajo, jengibre fresco

Grasas y Despensa

Aceites

Leche de coco entera (3 latas de 400 ml), ghee, AOVE y aceite de coco virgen

Semillas

Chía, calabaza y sésamo

Frutos Secos

Nueces, piñones y nueces de macadamia

Extras

Sal rosa del Himalaya o sal marina sin refinar, colágeno hidrolizado, frambuesas