

Lista de la Compra Simplificada

Todo lo que necesitas para completar esta semana cetogénica AIP sin lácteos. Organizada por categorías para facilitar la compra y reducir el tiempo en el supermercado.

Proteínas

- Huevos de pasto (3 docenas)
- Salmón fresco (2 piezas)
- Ternera de pasto (hamburguesas y filetes)
- Hígado de ternera (200 g)
- Pollo (muslos y pechuga)
- Pescado blanco (merluza o bacalao)
- Sardinias en conserva (aceite oliva)
- Cordero para guisar

Grasas Saludables

- Aceite de coco virgen extra
- AOVE (calidad premium)
- Aceite de aguacate
- Aceite MCT
- Leche de coco (lata, sin azúcar)
- Aguacates (5–6 piezas)
- Nueces de macadamia
- Mantequilla de coco

Vegetales

- Espinacas y rúcula
- Brócoli y coliflor
- Calabacín y calabaza
- Espárragos trigueros
- Champiñones y kale
- Cebollas, ajo y pepinos
- Alcachofas y endibias
- Judías verdes y frambuesas

Fermentados & Básicos

- Chucrut artesanal (solo sal, sin vinagre)
- Kimchi fermentado
- Kéfir de coco
- Pepino fermentado
- Sal marina o del Himalaya
- Caldo de huesos artesanal
- Harina de coco
- Semillas de chía