

Lista de la Compra – Semana 24

Lista organizada por categorías para facilitar la compra semanal. Se recomienda adquirir las proteínas animales en carnicerías de confianza que puedan certificar el origen y la alimentación de los animales. Los pescados deben ser frescos o congelados en alta mar; evitar los de piscifactoría para los Omega-3 más elevados. Priorizar siempre **productos de temporada, locales y sin aditivos**.

Proteínas Animales

- Ternera de pasto: entrecot (250 g), carne picada (200 g), corazón (200 g), rabo (600 g)
- Cordero lechal: chuletillas (400 g), hígado (250 g)
- Cerdo ibérico: costilla (150 g), panceta (100 g), paleta para pulled pork (500 g), cecina o jamón serrano de bellota
- Pollo de corral: 2 pechugas con piel
- Muslos de pavo: 2 unidades
- Pato confitado en su propia grasa (confit de pato): 150 g
- Jamón ibérico en taquitos: 80 g

Pescados y Mariscos

- Rodaballo fresco: 1 pieza de 600-800 g
- Salmón ahumado sin azúcar: 150 g
- Bacalao desalado: 150 g
- Caballa fresca: 2 piezas
- Sardinas frescas: 6-8 unidades
- Pulpo cocido: 300 g
- Mejillones frescos: 200 g
- Gambas peladas: 200 g

Grasas Saludables


- Aceite de coco virgen extra: 1 frasco (500 ml)
- AOVE de cosecha temprana: 1 botella (750 ml)
- Aceite de aguacate: 1 botella pequeña (250 ml)
- Manteca de cerdo ibérico: 200 g
- Aguacates maduros: 4-5 unidades
- Aceitunas negras o verdes sin conservantes: 200 g
- Leche de coco sin aditivos: 1 lata (400 ml)

Vegetales y Aromáticos

- Brócoli: 1 pieza grande
- Coliflor: ½ pieza
- Espárragos blancos frescos: 300 g
- Rúcula y canónigos: 80 g de cada uno
- Hinojo fresco: 1 bulbo
- Alcachofas: 4 unidades (o corazones en agua)
- Shiitake frescos: 150 g; Boletus: 100 g
- Nabo: 1 grande; Calabacines: 2; Judías verdes: 300 g
- Calabaza: pequeña porción (50 g netos)
- Jengibre fresco, cúrcuma fresca, ajo, cebollas, cebollino, eneldo, cilantro, tomillo, romero, orégano

Despensa y Conservas

- Sal marina gruesa (costra), sal rosa del Himalaya, sal de Maldon
- Pimentón de la Vera ahumado (si no hay sensibilidad a solanáceas)
- Huesos para caldo (rodilla de ternera, carcacas de pollo): 1-2 kg
- Vinagre de manzana sin filtrar (para el caldo de huesos)

 **Nota de compliance:** Preparar el caldo de huesos el domingo anterior en gran cantidad y refrigerarlo o congelarlo en porciones de 500 ml. Hacer lo mismo con el pulled pork el Día 144 para tener proteína lista para la Semana 25. Estas preparaciones de base reducen el tiempo de cocina diario a menos de 20 minutos.