

LISTA DE COMPRAS

Semana #4 (completa)

Plan Detox 
TAN VERDE
de 30 días

El curso web que cambia tu vida



ANTES DE EMPEZAR

Ya conocés la dinámica y empezás a sentir como tu cuerpo esta contento con estos cuidando extra que les das! Biiien por ti!

Acordate, **NO ES NECESARIO** hacer todo al pie de la letra **para sentir el efecto detox**. La magia está en lo global y en **los nuevos hábitos que estás generando**. Leé más sobre cómo simplificar manteniendo los beneficios detox en nuestros [Tips Para Simplificar](#).

Antes de salir a hacer las compras, hacete estas 4 preguntas.

1. ¿Qué voy a cocinar yo y qué voy a “deribar”?
2. ¿Qué voy a cocinar en el momento y qué voy a preparar con tiempo?
3. ¿Qué voy a priorizar esta semana?
4. ¿Qué tengo ya en la cocina y en el freezer?

TIPS PARA AHORRAR

- Hay muchas cosas que ya compraste para todo el mes; y otras que aparecen recién ahora pero también vas a seguir usando en las próximas semanas (y más!).
- Tené en cuenta que la lista está acorde a las **porciones sugeridas**. Si no vas a compartir tu menú ni congelar lo que sobra, podés **disminuir las cantidades** en tu lista.
- Leé los tips 5, 6 y 7 de [Tips Para Simplificar](#).
- Leé la [Guía Para Conservar Mejor tus Alimentos](#) por más tips para ahorrar (vas a **dejar de tirar comida & bajar tu cuenta de luz**).
- **Sustituí los Ingredientes** que se salgan de tu presupuesto semanal (o sean difíciles de encontrar!) usando nuestra [Guía de Sustituciones](#). En algunas recetas también te pasamos tips extra para economizar.
- **Consultá precios** por teléfono antes de ir a algún lugar así comprás todo en la mejor opción. Hay ingredientes que podés conseguir con descuento en farmacias y otros que varían mucho dependiendo la marca y el comercio.

Nos encantan los lugares al por mayor como El Granero o el Macro Mercado (resta y resta!).

ALERTAS ESPECIALES DE ALIMENTOS

- **Manteca de Maní, Almendras, Tahini y Humus.** Todas se pueden hacer en casa y son sencillitas; pero la manteca de maní puede ser todo un riesgo para tu procesadora – pedínoslas prontas.
- **Falafel y Scons.** Tené en cuenta que los falafel los tendrías congelados de la semana 2, y los scons del finde.
- **Congelá las hierbas.** Si te sobra menta, perejil, cilantro simplemente lavalo bien y congelalo. O usá los tips de cómo guardarlas frescas: [Guía Para Conservar Mejor tus Alimentos](#)
- **Superalimentos.** La espirulina, la maca y otros polvitos mágicos duran meses y a la larga amortizan, pero si todavía no tenés ninguno, surtir tu cocina con tooodo junto puede sacar a cualquiera de presupuesto. El objetivo es que sigas comiendo detox más allá de este mes, así que dejá algunos para el futuro e intégralos más adelante si preferís.



LO QUE YA TENES DE LA SEMANA PASADA

Estas cosas ya estaban en tu lista de compras de la semana pasada, pero por las dudas que no las llegaras a comprar (no hiciste esas recetas, o te salteaste algún ingrediente), te los listamos aquí:

- ☐ Aceitunas negras
- ☐ Arroz Urumati o Integral, 1/3 taza
- ☐ Avena, 3 tazas
- ☐ Bayas de Goji
- ☐ Cacao puro, 1 taza
- ☐ Dátiles, 8 *(en lo posible jugosos Medjool)*
- ☐ Galleta de arroz, 2
- ☐ Garbanzos, 200gr
- ☐ Harina blanca, 250gr *(orgánica mejor)*
- ☐ Harina integral, 150gr *(orgánica mejor)*
- ☐ Maní tostado y salado, 100gr
- ☐ Manteca de Maní, 100gr
- ☐ Pan Artesanal, 1 *(congelado)*
- ☐ Pan de Pita, 1 grande *(congelado)*
- ☐ Pan rallado
- ☐ Semillas de Chía, 100gr
- ☐ Semillas de Lino
- ☐ Semillas de Sésamo integral
- ☐ Semillas de Sésamo negro
- ☐ Spaghetti, 1 paquete *(opcional sin gluten)*
- ☐ Tahini, 2 cdas
- ☐ Aquilea seca para té
- ☐ Equinacea seca para té
- ☐ Té de Menta *(o menta fresca)*
- ☐ Té Verde *(si es orgánico, mejor)*
- ☐ Matcha en polvo o te de matcha *(opcional)*
- ☐ Café *(opcional)*
- ☐ Azúcar de Coco o Rubia
- ☐ Miel, orgánica mejor
- ☐ Agave, orgánico PRANA mejor *(opcional, sino usá la miel para todo)*
- ☐ Aceite de Oliva Extra Virgen *(orgánico mejor)*
- ☐ Aceite de Coco, 200ml *(orgánico PRANA, mejor)*
- ☐ Vinagre de Manzana *(orgánico PRANA, mejor)*
- ☐ Canela en polvo
- ☐ Clavo de Olor
- ☐ Comino
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Curry
- ☐ Jengibre raíz, chico
- ☐ Maca en polvo
- ☐ Mostaza HEINZ o en polvo
- ☐ Nuez moscada en polvo
- ☐ Orégano
- ☐ Pimienta cayenne
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Sal Marina
- ☐ Sal Rosada del Himalaya *(opcional)*
- ☐ Salsa de soja baja en sodio
- ☐ Spirulina en polvo, 200gr
- ☐ Tahini *(preferí una artesanal para obviar los conservantes)*
- ☐ Vainilla
- ☐ Whey Protein *(marca Silab o Cibeles, sabor Vainilla -- se compra en supermercados o farmacias)*

LOS SECOS QUE TE DURAN TODO EL MES -NUEVOS-

- ☐ Almendras, 300gr
- ☐ Coco rallado
- ☐ Manteca de Almendras, 100gr *(opcional)*
- ☐ Nueces, 150gr
- ☐ Pasas de Uva, 3/4 taza
- ☐ Pistachos, 1 taza
- ☐ Quínoa roja, 2 tazas
- ☐ Tortillas mexicanas o pan lavasj armenio, 2
- ☐ Totopos *(opcional en Lechuga Wraps)*

LOS FRESCOS PARA ESTA SEMANA

VERDURAS

- ☐ Ajo, 2 cabezas
- ☐ Albahaca, 1 atado grande
- ☐ Apio, 15 tallos
- ☐ Boniato, 2 mediano
- ☐ Brotes de Alfalfa *(opcional)*
- ☐ Calabacín, 1 kg
- ☐ Cebolla colorada, 1
- ☐ Cebolla de verdeo, 5 unidades
- ☐ Cebolla, 4 mediana
- ☐ Chile o Ají picante *(opcional)*
- ☐ Choclo, 1/2 taza
- ☐ Cilantro, 1 atado chico
- ☐ Eneldo, 1 atado
- ☐ Espárragos, 4 unidades
- ☐ Espinaca, 3
- ☐ Hongos frescos, 220gr
- ☐ Lechuga, 1
- ☐ Menta, 1 atado
- ☐ Morrón rojo, 2
- ☐ Palta, 6
- ☐ Pepino, 6
- ☐ Perejil, 1 atado
- ☐ Remolacha, 1 atado grande
- ☐ Repollo verde, 1/2 taza
- ☐ Romero, hojitas
- ☐ Rúcula, 1
- ☐ Tomate, 4 mediano
- ☐ Zanahoria, 8 medianas

CÍTRICOS

- ☐ Lima, 2
- ☐ Limón, 10

OTRAS FRUTAS

- ☐ Pera o durazno, 3
- ☐ Kiwi, 3
- ☐ Frutillas, 200gr
- ☐ Banana, 4
- ☐ Manzana roja, 6
- ☐ Manzana verde, 2
- ☐ Ananá, 4 tazas
- ☐ Granada, 2
- ☐ Frambuesa, 150gr
- ☐ Arándanos, 150gr

CARNES Y LACTEOS

- ☐ Salmón, 150gr
- ☐ Merluza, 2 filetes
- ☐ Suprema de pollo, 250gr *(opcional en Lechuga Wraps)*
- ☐ Camarones *(opcional en Tacos)*
- ☐ Cerdo, 100gr
- ☐ Ricotta, 150gr

- ☐ Queso de cabra, 200gr
- ☐ Huevos, 3
- ☐ Tofu, 285gr
- ☐ Yogurt Natural Descremado
(recomendados Claldy o La Narbona)

BEBIDAS

- ☐ Agua de coco, 600ml
- ☐ Agua filtrada
- ☐ Caldo de Verduras, 2 lt *(hacelo casero con calabacín, boniato, puerro o las verduras que tengas!)*
- ☐ Leche de Almendras, natural sin conservantes *(podés hacerla en casa)*

- ☐ Leche de coco, 400ml *(alternativa yogurt descremado o leche de vaca)*

OPCIONAL VEGETARIANAS (cuando el plato tiene una segunda opción)

- ☐ Tofu o Berenjena 300gr *(para suplantar la merluza y cerdo)*
- ☐ Humus de garbanzos *(para suplantar camarones en los tacos)*
 - Otras variantes ya están contempladas en los Ingredientes del Mes

*Tu cocina está cambiando. Tu estás cambiando.
Disfrutá tu proceso!*

Si vas a pedir el Pack TanVerde semanal con los jugos y smoothies (y opcional otras cositas más), basate en La [Lista de Compras comprando el Pack TanVerde](#)