

# LISTA DE COMPRAS

Semana #2 (completa)

Plan Detox   
TANVERDE  
de 30 días

El curso web que cambia tu vida



## ANTES DE EMPEZAR

Esta semana ya conocés lo que se viene, sabés cómo es 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, 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. Para el interior también hay opción.
- **Harina de spelta.** Súper sana y súper de moda. Reemplazala por harina integral (sip, de la que tenés de la semana pasada) para ahorrar.
- **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:*

- ☐ Galleta de Arroz, 1 (vas a usar 1, cerrá bien el paquete para que el resto no se ablande, podés usar galletas de arroz "mini")
- ☐ Garbanzos, 1 paquete
- ☐ Harina integral orgánica o harina blanca, 1kg
- ☐ Mijo, 1 paquete mediano
- ☐ Mix de semillas y frutos secos (podés comprar preparado SIN AZÚCAR agregado o preparártelo vos misma en un tupper de vidrio mezclando: semillas de girasol, semillas de calabaza, nueces..)
- ☐ Pan Artesanal, 1 (mantené congelado en rodajas lo que no uses)
- ☐ Semillas de Chía, 400gr
- ☐ Semillas de Lino, 200gr
- ☐ Spaghetti, 1 paquete (opcional sin gluten)
- ☐ Té de Manzanilla
- ☐ Té Verde (si es orgánico, mejor)
- ☐ Miel, orgánica mejor
- ☐ Nectar de Coco, orgánico PRANA mejor (opcional, sino usá la miel para todo)
- ☐ Aceite de Oliva, si es orgánico PRANA mejor
- ☐ Aceite de Coco, orgánico PRANA mejor
- ☐ Vinagre de Manzana, orgánico PRANA mejor
- ☐ Maca en polvo, 200gr
- ☐ Clavo de Olor
- ☐ Canela en polvo
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Orégano
- ☐ Sal Marina
- ☐ Sal Rosada del Himalaya (opcional)
- ☐ Salvia seca

## LOS SECOS QUE TE DURAN TODO EL MES -NUEVOS-

- ☐ Aceite de Girasol Alto Oleico
- ☐ Aceitunas negras, pote chico
- ☐ Cereales sin azúcar, 400gr
- ☐ Equinacea seca para té, 30 gr
- ☐ Harina de spelta, 1 kg *(opcional harina integral que ya tenés)*
- ☐ Lentejas, 500gr
- ☐ Maní tostado sin sal, 200gr
- ☐ Manteca de Maní, 350gr
- ☐ Matcha en polvo o te de matcha *(opcional)*
- ☐ Muesli *(es granola saludable sin azúcar)*, paquete chico
- ☐ Nuez moscada en polvo
- ☐ Pan de Pita, grande *(esta semana solo usas 1 por persona, y podés obviarla para bajar de peso, pero*

*te recomendamos comprar ya varias y dejarlas en el freezer)*

- ☐ Pimienta roja molida
- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Salsa de Tomate Sin Sal, 1 *(nos gusta Gourmet)*
- ☐ Semillas de calabaza, 150gr
- ☐ Spirulina en polvo, 200gr
- ☐ Tahini, 200gr *(preferí una artesanal para obviar los conservantes)*
- ☐ Vainilla
- ☐ Agave, orgánico PRANA mejor *(opcional, sino usá la miel para todo)*

## LOS SECOS PARA ESTA SEMANA

- ☐ Maíz pisingallo, para pop (snack)
- ☐ Tacos o pan lavasj, 2 unidades
- ☐ Nueces, 100gr
- ☐ Nueces pecan, 100gr
- ☐ Castañas de cajú, tostadas

## LOS FRESCOS PARA ESTA SEMANA

### VERDURAS

- ☐ Acelga, 100gr
- ☐ Ajo, 1 cabeza
- ☐ Albahaca, 1 atado
- ☐ Apio, 10 tallos
- ☐ Berenjena, 1 mediana
- ☐ Boniato Zanahoria, 4
- ☐ Calabacín, 1kg
- ☐ Cebolla colorada, 2
- ☐ Cebolla de verdeo, 1
- ☐ Cebolla, 4
- ☐ Champiñones frescos, 200gr
- ☐ Chauchas congeladas, 150gr
- ☐ Chile o Ají picante (opcional)
- ☐ Choclo, 1
- ☐ Eneldo, 1 atado
- ☐ Espinaca, 4

- ☐ Kale, 1
- ☐ Lechuga, 1
- ☐ Menta, 1 atado
- ☐ Morrón rojo, 1
- ☐ Palta, 3
- ☐ Pepino, 6
- ☐ Perejil, 1 atado
- ☐ Puerro, 1 atado
- ☐ Remolacha, 1 atado de 4 cabezas
- ☐ Rúcula, 1
- ☐ Tomate, 6
- ☐ Zanahoria, 8

### CÍTRICOS

- ☐ Lima, 1
- ☐ Limón, 6
- ☐ Pomelo Rosado, 1

### OTRAS FRUTAS

- ☐ Ananá, 320 gr *(opción congelado)*
- ☐ Bananas, 5
- ☐ Durazno o arándanos, 1 taza
- ☐ Frutillas, 400gr *(opción congeladas)*
- ☐ Kiwi, 2
- ☐ Mango, 150gr *(opción congelado)*
- ☐ Manzana roja, 4
- ☐ Pera, 2

### CARNES Y LACTEOS

- ☐ Ricotta, 150gr
- ☐ Huevos, 3
- ☐ Queso Parmesano
- ☐ Muzzarella, 150gr
- ☐ Suprema de pollo, 300gr
- ☐ Merluza, 1 filete por persona
- ☐ Costillas de cerdo, 1 a 2 p/persona

- ☐ Atún al natural entero, 1 lata *(no recomendamos en trozos)*
- ☐ Camarones, 150gr
- ☐ Yogurt Descremado Natural sin Azúcar, 1 *(recomendamos CLALDY, La Colonial o Granja Narbona – elegí deslactosado si sos intolerante a la lactosa)*

### BEBIDAS

- ☐ Agua de coco, 600ml
- ☐ Agua filtrada
- ☐ Café *(opcional)*
- ☐ Caldo de Verduras, 800ml *(hacelo casero con calabacín, boniato, puerro o las verduras que tengas!)*
- ☐ Leche de Almendras, natural sin conservantes *(podés hacerla en casa)*

### OPCIONAL VEGETARIANAS (cuando el plato tiene una segunda opción)

- ☐ Huevo, 1 unidad más *(para suplantar en la Ensalada Theo la suprema de pollo)*
- ☐ Tofu, 400gr *(para suplantar la merluza crocante y las supremitas con puré de manzana)*
  - 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](#)