

LISTA DE COMPRAS

Semana #1 (completa)

Plan Detox 
TAN VERDE
de 30 días

El curso web que cambia tu vida



ANTES DE EMPEZAR

Aquí está lo que vas a necesitar en tu primera semana si decidís hacer TODO el menú. **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 mirá tu menú tranquila y organizate. Hacete estas 3 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?

TIPS PARA AHORRAR

- Mucho de lo que estás comprando esta **semana te va a durar todo el mes** (y más!). Incluso varias de las comidas las vas a congelar y seguir usando a lo largo del mes.
- 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

- **Néctar de coco.** Lo vas a ver en algunas recetas pero siempre lo podés sustituir por los más económicos agave o miel.
- **Harina de almendras.** La vas en algunas recetas a lo largo del mes, la idea es que uses lo que te sobra al hacer la leche de almendras (y hacer rendir esas almendras!). Pero también podés usar otras harinas para suplirla. Si preferís podés comprarla pero es carita.
- **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.



LOS QUE TE DURAN TODO EL MES

- ☐ Arroz (si es variedad Urumati, mejor – sino integral)
- ☐ Avena instantánea, 500gr
- ☐ Cereales de coco, 200gr
- ☐ 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, 500gr o 1kg
- ☐ Harina integral organica o harina blanca, 1kg
- ☐ Maca en polvo, 200gr
- ☐ 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 (vas a usar 4 rodajas, lo demás guárdalo en el freezer, fundamental guardarlo en rodajas)
- ☐ Pan rallado, 1 paquete chico a mediano (o procesá pan)
- ☐ Pasas de uva, 200gr
- ☐ Polenta, 1 paquete (si es orgánica mejor)
- ☐ Quínoa, 1 paquete mediano o grande
- ☐ Semillas de Chía, 400gr
- ☐ Semillas de Lino, 200gr
- ☐ Sémola, 1 paquete chico a mediano
- ☐ Spaghetti, 1 paquete
- ☐ Miel, orgánica mejor
- ☐ Nectar de Coco, orgánico PRANA mejor (opcional, sino usá la miel para todo)
- ☐ Té de Manzanilla (hierbas, mejor)
- ☐ Té Verde (si es orgánico, mejor)
- ☐ Aceite de Oliva, si es orgánico PRANA mejor
- ☐ Aceite de Coco, orgánico PRANA mejor
- ☐ Vinagre de Manzana, orgánico PRANA mejor
- ☐ Mostaza, marca HEINZ o en polvo
- ☐ Jengibre raíz, grande (guárdalo en la heladera)
- ☐ Clavo de Olor
- ☐ Canela en polvo
- ☐ Cardamomo
- ☐ Comino
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Jengibre en polvo
- ☐ Ajo en polvo (opcional; usá ajo común sino)
- ☐ Pimentón
- ☐ Pimienta Negra
- ☐ Pimienta de Cayenne
- ☐ Orégano
- ☐ Sal gruesa (opcional)
- ☐ Sal Marina
- ☐ Sal Rosada del Himalaya (opcional)
- ☐ Salvia seca

LOS SECOS PARA ESTA SEMANA

- ☐ Almendras crudas, 300gr *(incluye lo que necesitás para hacer Leche de Almendras)*
- ☐ Castañas de Cajú, 150gr
- ☐ Harina de Almendras, 100gr *(podés hacerla vos misma usando lo que te sobra al hacer la leche de almendras / reemplazarla por otras harinas)*
- ☐ Harina de Avena, 400gr *(podés hacerla vos misma con avena y una procesadora)*
- ☐ Levadura
- ☐ Maní salado y tostado, 100gr
- ☐ Nueces, 200gr
- ☐ Té de Rosa Mosqueta

LOS FRESCOS PARA ESTA SEMANA

VERDURAS

- ☐ Acelga, 2 hojas grandes
- ☐ Ajo, 1 cabeza
- ☐ Albahaca, 2 atados
- ☐ Apio, 10 tallos
- ☐ Arvejas -congeladas-, 200gr
- ☐ Boniato Zanahoria, 3 medianos
- ☐ Broccoli, 2 flores
- ☐ Brotes de Alfalfa o Broccoli
- ☐ Berenjena, 1 *(Opcional)*
- ☐ Cebolla, 4 medianas
- ☐ Choclo -congelado-, 400gr
- ☐ Cilantro, 1 atado
- ☐ Echalote, 1 *(Opcional)*
- ☐ Espárragos verdes, orgánicos o envasados en vidrio *(Opcional)*
- ☐ Espinaca, 4

- ☐ Hongos frescos, 4 unidades *(Compralos el domingo y aprovechará a llevar más para tener los primeros días de la semana 2)*
- ☐ Kale, 3
- ☐ Lechuga, 1 *(Opcional)*
- ☐ Menta, 1 atado
- ☐ Palta, 6
- ☐ Pepino, 4 medianos
- ☐ Perejil, 1 atado
- ☐ Puerro, 1 unidad
- ☐ Remolacha, 2 cabezas
- ☐ Repollo colorado, 1
- ☐ Rúcula, 1 atado
- ☐ Romero, 1 ramita
- ☐ Tomate, 1
- ☐ Tomate cherry, 1 taza *(Opcional)*
- ☐ Zanahoria, 2 medianas

CÍTRICOS

- ☐ Lima, 3
- ☐ Limón, 5
- ☐ Naranja, 2
- ☐ Pomelo Rosado, 4

OTRAS FRUTAS

- ☐ Ananá, 250gr *(opcion congelado)*
- ☐ Banana, 3
- ☐ Durazno o pera, 3
- ☐ Frambuesas, 150gr *(opcion congelado)*
- ☐ Frutillas, 120gr
- ☐ Granada, 1
- ☐ Kiwi, 2
- ☐ Mango, 250gr *(opcion congelado)*
- ☐ Manzana roja, 5
- ☐ Manzana verde, 2
- ☐ Maracuyá, 100gr *(congelado)*
- ☐ Pitaya, 1 *(O sustituto: papaya)*

CARNES Y LACTEOS

- ☐ Huevo, 5
- ☐ Merluza, 2 filetes
- ☐ Queso gruyere, 100gr
- ☐ Queso magro, 100gr
- ☐ Muzzarella rallada, 200gr
- ☐ Ricotta light, 50gr
- ☐ Salmón, 150gr
- ☐ Atún, *(Opcional)*
- ☐ Suprema de pollo, 300gr

- ☐ 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, 800ml
- ☐ Agua filtrada
- ☐ Café *(Opcional)*
- ☐ Caldo de Verduras, 1 litro *(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](#)