

LISTA DE COMPRAS

Semana #3

(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, 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:

- ☐ Avellanas, 40gr 200gr (opcional)
- ☐ Castañas de cajú, 100 gr
- ☐ Dátiles, 8 (en lo posible jugosos Medjool)
- ☐ Garbanzos, 100 gr (para humus)
- ☐ Harina de spelta, 200gr (opcional harina integral que ya tenés)
- ☐ Harina integral orgánica o harina blanca, 200gr
- ☐ Manteca de Maní, 100gr
- ☐ Pan Artesanal, 1 (mantené congelado en rodajas lo que no uses)
- ☐ 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)
- ☐ Pan rallado
- ☐ Salsa de Tomate Sin Sal, 1 (nos gusta Gourmet)
- ☐ Semillas de Calabaza
- ☐ Semillas de Chía, 100gr
- ☐ Spaghetti, 1 paquete (opcional sin gluten)
- ☐ Tahini, 2 cdas
- ☐ Aquilea seca para té
- ☐ Equinacea seca para té
- ☐ Té de Manzanilla
- ☐ Té de Menta (o menta fresca)
- ☐ Té Verde (si es orgánico, mejor)
- ☐ Matcha en polvo o te de matcha (opcional)
- ☐ Miel, orgánica mejor
- ☐ Néctar de Coco, orgánico PRANA mejor (opcional, sino usá la miel para todo)
- ☐ 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)
- ☐ Aceite de Girasol Alto Oleico
- ☐ Vinagre de Manzana (orgánico PRANA, mejor)
- ☐ Canela en polvo
- ☐ Clavo de Olor
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Maca en polvo, 200gr
- ☐ Mostaza HEINZ o en polvo
- ☐ Nuez moscada en polvo
- ☐ Orégano
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Sal Marina
- ☐ Sal Rosada del Himalaya (opcional)
- ☐ Salvia seca
- ☐ Spirulina en polvo, 200gr
- ☐ Tahini, 200gr (preferí una artesanal para obviar los conservantes)
- ☐ Vainilla

LOS SECOS QUE TE DURAN TODO EL MES -NUEVOS-

- ☐ Azúcar de Coco o Rubia
- ☐ Bayas de Goji, 100gr
- ☐ Cacao Raw Nibs (opcional)
- ☐ Cacao, 50gr (Hay un cacao alcalino puro, marca Monteseol, se encuentra en supermercados grandes)
- ☐ Nueces pecan, 150 gr
- ☐ Nueces, 100 gr
- ☐ Pan Negro con Semillas – Pan Pavé de Artepan (recomendado, pero podés usar el que tengas)
- ☐ Pasas de uva rubias, 50 gr
- ☐ Porotos blancos, 200 gr (opcional: 100gr porotos negros y 100gr porotos blancos)
- ☐ Whey Protein (marca Silab o Cibeles, sabor Vainilla -- se compra en supermercados o farmacias)

LOS FRESCOS PARA ESTA SEMANA

VERDURAS

- ☐ Ajo, 1 cabeza
- ☐ Apio tallos, 14
- ☐ Boniato Zanahoria, 1 mediano
- ☐ Brotes de Alfalfa, 150gr
- ☐ Calabacín, 1kg
- ☐ Cebolla colorada, 1
- ☐ Cebolla de verdeo, 1
- ☐ Cebolla, 1
- ☐ Chile picante (opcional)
- ☐ Choclo, 1/2 taza
- ☐ Espárragos, 2 unidades
- ☐ Espinaca, 1 atado grande
- ☐ Hongos frescos, 220gr
- ☐ Kale, 2 atados
- ☐ Lechuga, 2
- ☐ Menta, 1 atado
- ☐ Palta, 5
- ☐ Papas "baby", 200gr
- ☐ Pepino, 5
- ☐ Perejil, 1 atado
- ☐ Rabanitos, 8
- ☐ Radicheta, 1
- ☐ Remolacha, 1 atado
- ☐ Repollitos de bruseles, 200gr
- ☐ Romero, 1 atado
- ☐ Rúcula, 1

- ☐ Tomate, 1 mediano
- ☐ Zanahoria, 6
- ☐ Zucchini, 1 mediano

CÍTRICOS

- ☐ Lima, 5
- ☐ Limón, 3
- ☐ Pomelo Rosado, 6

OTRAS FRUTAS

- ☐ Ananá, 200gr
- ☐ Arándanos, 100gr
- ☐ Banana, 2 (opcional para Smoothie Maca con Whey Protein)
- ☐ Frutilla, 100gr
- ☐ Granada, 2
- ☐ Kiwi, 2
- ☐ Manzana roja, 7
- ☐ Manzana verde, 2
- ☐ Pera o durazno, 4

CARNES Y LACTEOS

- ☐ Costillas de cerdo, 2
- ☐ Huevos, 4

- ☐ Merluza, 2 filetes
- ☐ Queso de Cabra, 50g
- ☐ Queso Parmesano, 100gr
- ☐ Ricotta, 150gr
- ☐ Salmón Ahumado, 100gr
- ☐ Suprema de pollo, 150gr

- ☐ Leche de coco (Opcional: yogurt descremado o leche de vaca)

OPCIONAL VEGETARIANAS (cuando el plato tiene una segunda opción)

BEBIDAS

- ☐ Agua de coco, 400ml *(opcional 600+)*
- ☐ Agua filtrada
- ☐ Café *(opcional)*
- ☐ Caldo de Verduras, 1 lt *(hacelo casero con calabacín, boniato, puerro o las verduras que tengas!)*
- ☐ Leche de Almendras, natural sin conservantes *(podés hacerla en casa)*

- ☐ Huevo, 2 unidades más *(para suplantar en la Ensalada Theo la suprema de pollo y el Cerdo)*
- ☐ 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](#)