

Lista de la Compra de la Semana

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Aceite de coco	20	ml
Aceite de coco virgen	15	ml
Aceite de oliva	5	ml
Aceite de oliva suave	10	ml
Aceite de oliva virgen extra	1195	ml
Aceite de sésamo	15	ml
Aceitunas negras	5	gr
Agar-agar	1	gr
Agua	531	ml.
Agua fría	50	ml
Aguacate	3	Unidad/es
Ajo	9	diente/s
Albahaca fresca	3	
Albaricoques secos	2	Unidad/es
Almidón de maíz	20	gr
Arándanos	50	gr
Arándanos deshidratados sin azúcar	10	gr
Arándanos frescos	30	gr
Arroz integral	80	gr
Avena integral	10	gr
Avena sin gluten	120	gr
Azúcar	10	gr
Azúcar de coco	160	gr
Bebida vegetal de coco	400	ml
Bebida vegetal sin azúcar	640	ml
Berenjena	50	gr
Blimis	150	gr
Boniato	1	Unidad/es
Brócoli	290	ml
Brócoli fresco	150	gr
Calabacín	104	Unidad/es
Caldo de verduras	200	ml

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Canela	6	ml
Canela en polvo	25	ml
Canela en rama	1	Unidad/es
Carne picada de pavo	300	gr
Cebolla	1	Unidad/es
Cebolla morada	52	gr
Cebolla tierna	15	ml
Champiñones laminados	100	gr
Chile en polvo	1	gr
Chocolate negro 70%	5	gr
Chocolate negro 85% sin azúcar	40	gr
Chuletillas de cordero	3	Unidad/es
Cilantro fresco	15	ml
Colágeno hidrolizado en polvo	15	ml
Coliflor	150	gr
Comino molido	1	gr
Copos de avena integral	60	gr
Cúrcuma	6	ml
Cúrcuma en polvo	10	ml
Curry en polvo	5	ml
Eritritol	15	ml
Esencia de vainilla	5	ml
Espárragos verdes	300	gr
Espinacas	240	ml
Espinacas frescas	50	gr
Extracto de vainilla	15	ml
Frutos rojos	50	gr
Frutos rojos congelados	240	ml
Garbanzos cocidos	100	gr
Guisantes verdes	200	gr
Harina de arroz	100	gr
Harina de arroz integral	180	gr
Harina de avena integral	160	gr
Harina de avena sin gluten	50	gr

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Harina de trigo	240	gr
Hierbabuena fresca	5	gr
Hierbas provenzales	15	ml
Hinojo	100	gr
Hojas de lima kaffir	2	
Hojas de menta fresca	3	
Huevo	8	Unidad/es
Huevos	14	Unidad/es
Hummus natural	0	gr
Jamón ibérico	100	gr
Jengibre	5	ml
Jengibre fresco	10	ml
Judías verdes redondas	200	gr
Jugo de limón	6	Unidad/es
Kiwi oro	2	Unidad/es
Kuzu	10	gr
Leche de coco sin azúcares añadidos	100	ml
Leche entera	300	ml
Leche vegetal sin azúcar	150	ml
Lemongrass	10	gr
Lentejas cocidas	250	gr
Levadura sin gluten	5	ml
Mandarina	1	Unidad/es
Mango maduro	50	gr
Mantequilla	125	ml
Manzana	2	Unidad/es
Manzanas Golden	2	Unidad/es
Masa filo	1	
Menta fresca	28	Cucharada/s
Mermelada de arándanos sin azúcar añadido	40	gr
Miel	10	ml
Mijo	80	gr
Naranja	1	Unidad/es
Nata vegetal para cocinar	100	ml

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Nuez moscada	3	gr
Ocras	100	gr
Orégano seco	15	ml
Pan integral	2	Unidad/es
Pan rallado	50	gr
Pasta de koji	15	ml
Patata	151	Unidad/es
Patatas	400	gr
Pechuga de pavo	150	gr
Pechuga de pollo	150	gr
Pepino	50	gr
Pera conferencia	2	Unidad/es
Perejil fresco	15	gr
Pimienta	1	gr
Pimienta blanca	2	gr
Pimienta negra	16	gr
Pimienta negra molida	2	gr
Pimiento rojo	61	gr
Plátano	1	Unidad/es
Pollo	1	Unidad/es
Polvo de hornear sin aluminio	5	ml
Polvo de hornear sin gluten	10	ml
Puerro	140	gr
Puré de plátano	15	ml
Queso batido 0% grasa	100	gr
Queso crema sin lactosa	30	gr
Queso feta	30	gr
Queso rallado bajo en grasa	50	gr
Quinoa	60	gr
Ralladura de lima	5	ml
Ralladura de limón	5	ml
Ralladura de naranja	5	ml
Rape	400	gr
Remolacha	200	gr

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Remolacha cocida	200	gr
Romero fresco	1	
Sal	35	gr
Sal marina	2	gr
Salsa de soja sin gluten	30	ml
Salsa tamari	15	ml
Sardinas en aceite de oliva	90	gr
Semillas de calabaza	15	ml
Semillas de chía	25	ml
Semillas de girasol	15	ml
Semillas de lino	15	ml
Stevia	10	gr
Stevia líquida	25	ml
Tahini	15	ml
Tomate	1	Unidad/es
Tomate cherry	50	gr
Tomate triturado natural	200	gr
Tomates cherry	10	Unidad/es
Uvas moscatel	80	gr
Vinagre de manzana	10	ml
Vinagre de manzana sin filtrar	15	ml
Yogur natural sin azúcar	230	gr
Zanahoria	203	Unidad/es
Zanahoria rallada	50	gr
Zanahorias baby	150	gr
Zumo de lima	20	ml
Zumo de limón	30	ml
Zumo de limón natural	5	ml
Zumo de naranja natural	60	ml