

LISTA DE COMPRAS

* Estos son los ingredientes que necesitarás cada semana para seguir el Reto 28. Calcula las cantidades en función de cada receta, los ingredientes que ya tengas en casa y del número de personas para las que vas a cocinar.

SEMANA 1

Proteínas

- Pechugas de pollo enteras y/o en filetes
- Carne molida de pavo
- Carne de cerdo sin grasa
- Carne de res molida 93% magra
- Filetes de solomillo
- Filetes de salmón
- Camarones
- Pollo rostizado para deshebrar o rallar
- Jamón de cerdo
- Tocino bajo en grasa

Granos completos y almidones

- Garbanzos
- Quinoa
- Camote (batata, boniato, sweet potato)
- Frijoles rojos (pueden ser enlatados)
- Maíz tierno en granos (puede ser enlatado, cuidando que no tenga azúcar añadida)
- Hummus clásico
- Fideos de arroz

Grasas

- Semillas de chía
- Ajonjolí (semillas de sésamo)
- Almendras enteras y rebanadas
- Nueces pecanas

Lácteos & granja

- Yogurt griego simple
- Yogurt de coco o de vainilla
- Leche de vaca descremada
- Queso parmesano rallado
- Queso mozzarella rallado
- Queso cottage
- Mantequilla de almendra
- Leche de coco baja en azúcar
- Huevos

Vegetales

- Apio (celery)
- Chalote
- Pimientos verdes
- Zanahorias
- Cilantro
- Lechuga
- Ajo
- Jengibre
- Espárragos
- Pimientos rojos
- Pimientos amarillos
- Pimientos anaranjados
- Col
- Repollo morado
- Coliflor
- Brócoli
- Cebollines
- Cebollas
- Cebolletas
- Ejotes (vainitas, green beans)
- Espinacas
- Tomates
- Rábanos
- Calabacines (calabaza tipo zucchini)
- Tomates cherry

- Perejil
- Albahaca fresca
- Romero
- Endibias
- Pepinos
- Verduras mixtas picadas (pueden ser congeladas)

Frutas

- Mango
- Fresas
- Manzanas verdes
- Arándanos deshidratados
- Limones (o puedes comprar jugo de limón si lo prefieres)
- Aguacates Hass

Condimentos, complementos y envasados

- Guacamole
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Aceite de ajonjolí (sésamo)
- Chile en polvo
- Curry en polvo
- Pimienta cayena en polvo
- Comino molido
- Pimentón en polvo
- Cúrcuma en polvo(turmeric)
- Pimienta de jamaica
- Canela en polvo
- Tomillo
- Laurel
- Orégano
- Condimento italiano
- Caldo de carne de res
- Caldo de pescado
- Jugo de limón (o puedes comprar limones naturales)
- Jugo de piña
- Salsa de soya baja en sodio

- Vinagre balsámico sin azúcar
- Vinagre de arroz
- Vinagre de manzana
- Miel pura de abeja
- Mostaza Dijon
- Proteína en polvo sin sabor
- Espirulina en polvo
- Café
- Té sin cafeína
- Chocolate oscuro (mínimo 70% de cacao)

SEMANA 2

Proteínas

- Pechugas de pollo enteras y/o fileteadas
- Filetes de salmón
- Salmón ahumado
- Camarones
- Atún blanco
- Carne preparada para hamburguesa
- Lomo de res (o falda)
- Carne molida de res, magra
- Jamón de pavo
- Pechuga de pavo

Granos completos y almidones

- Avena
- Quinoa
- Granos de maíz tierno (pueden ser enlatados)
- Frijoles negros (pueden ser enlatados)
- Harina de maíz
- Harina de coco
- Pan de centeno
- Tortillas integrales medianas para wrap
- Arroz integral
- Pasta integral o fettuccini de huevo

Grasas

- Semillas de chía
- Nueces pecanas
- Semillas de girasol

Lácteos & granja

- Leche entera de vaca
- Leche baja en grasa 1%
- Leche de coco baja en azúcar
- Yogurt natural
- Mantequilla de aceite de oliva baja en sal
- Crema agria baja en grasa
- Queso parmesano rallado
- Queso mozzarella fresco
- Queso mozzarella rallado
- Queso feta
- Queso de cabra
- Queso provolone
- Huevos

Vegetales

- Hongos/Setas/Champiñones
- Apio
- Pimientos verdes
- Pimientos rojos
- Espárragos
- Cebollines
- Cebollas moradas
- Cebollas blancas
- Chalote
- Zanahorias
- Ejotes
- Coliflor
- Brócoli
- Calabacines (calabaza tipo zucchini)
- Tomates
- Tomates cherry

- Salsa de soya baja en sodio
- Salsa marinara
- Vinagre de arroz
- Jugo de limón
- Jugo de lima
- Spray de cocina (aceite)
- Aceite de oliva
- Aceite de ajonjolí (sésamo)
- Mayonesa de aguacate
- Vino blanco
- Café
- Té sin cafeína
- Pinchos de bambú para brochetas de 12"

SEMANA 3

Proteínas

- Pechuga de pollo
- Carne molida de pollo
- Filetes de solomillo de res
- Filetes de salmón
- Atún
- Camarones
- Jamón de cerdo bajo en sodio
- Tofu extra firme

Granos completos y almidones

- Quinoa
- Cuscús
- Hummus clásico
- Frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados)
- Garbanzos cocidos (pueden ser enlatados)
- Pan de trigo integral
- Muffin inglés integral o multigrano
- Tortillas de maíz
- Tortilla integral mediana para wrap

- Tomate amarillo
- Ajos
- Jengibre
- Chiles serranos
- Ají verde
- Chícharos (guisantes, pueden ser congelados)
- Estragón fresco
- Albahaca fresca
- Cilantro
- Perejil
- Lechuga
- Espinacas
- Col rizada (kale)

Frutas

- Limones
- Fresas
- Manzanas verdes
- Mandarinas
- Aguacates Hass

Condimentos, complementos y envasados

- Guacamole
- Sal
- Pimienta blanca y/o negra
- Ajo en polvo
- Comino
- Pimentón dulce en polvo
- Copos de pimienta roja triturado
- Cúrcuma(turmeric)
- Orégano deshidratado
- Tomillo
- Albahaca deshidratada
- Laurel
- Canela en polvo
- Extracto de vainilla
- Mostaza Dijon
- Caldo de carne de res

Grasas

- Nueces de Castilla
- Semillas de girasol
- Linaza molida
- Piñones

Lácteos & granja

- Yogurt griego
- Queso feta
- Queso cottage
- Queso provolone
- Queso asiago rallado
- Queso mozzarella rallado
- Queso cheddar rallado
- Queso parmesano rallado
- Huevos

Vegetales

- Arroz de coliflor (o coliflor para prepararlo)
- Pepinos
- Zanahorias
- Calabacines
- Brócoli
- Rábanos
- Ejotes (judías verdes, green beans)
- Pimientos rojos
- Espárragos
- Chicharos (pueden ser congelados)
- Granos de maíz tierno
- Cebollas moradas
- Cebollas amarillas
- Tomates
- Tomates cherry
- Ajos
- Chiles jalapeños
- Perejil
- Albahaca fresca

- Cilantro
- Lechuga romana
- Espinacas
- Espinacas baby
- Arúgula
- Col rizada (kale)

Frutas

- Naranjas
- Frambuesas
- Arándanos frescos
- Limones
- Fresas
- Moras
- Peras
- Aguacates Hass

Condimentos, complementos y envasados

- Aceite en spray para cocina
- Aceite de oliva
- Aceite de ajonjolí (sésamo)
- Vinagre de vino de arroz
- Vinagre de vino blanco
- Sal
- Pimienta blanca y/o negra
- Cayena en polvo
- Canela en polvo
- Curry en polvo
- Ajo en polvo
- Copos de pimiento rojo triturado
- Pimentón en polvo
- Comino
- Pesto
- Puré de tomate
- Mayonesa
- Mostaza Dijon
- Miel pura de abeja
- Salsa tailandesa de curry rojo

- Salsa de pescado
- Salsa de tomate tipo pico de gallo
- Jugo de limón
- Jugo de lima
- Stevia líquida
- Vino blanco
- Café
- Té sin cafeína

SEMANA 4

Proteínas

- Tofu extra firme y semifirme
- Atún
- Camarones
- Salmón ahumado
- Pescado blanco
- Filetes de salmón
- Jamón de cerdo bajo en sodio
- Carne molida de pavo
- Proteína en polvo sin sabor

Granos completos y almidones

- Avena
- Quinoa
- Frijoles negros (pueden ser enlatados)
- Garbanzos (pueden ser enlatados)
- Hummus clásico
- Cuscús
- Cuscús israelí
- Cebada o arroz integral
- Ravioles rellenos
- Tortillas integrales medianas para wrap
- Pan de trigo integral

Grasas

- Nueces de Castilla
- Semillas de chía
- Linaza molida

- Piñones

Lácteos & granja

- Yogurt griego
- Yogurt kefir natural o con sabor
- Requesón
- Queso provolone
- Queso cheddar rallado
- Queso parmesano rallado
- Queso de cabra
- Queso crema
- Crema agria
- Huevos
- Leche de coco o de almendra sin azúcar

Vegetales

- Granos de maíz tierno (pueden ser enlatados)
- Ajos
- Chícharos (guisantes, pueden ser congelados)
- Champiñones
- Berenjena
- Coles de Bruselas
- Cebolletas
- Cebollas moradas
- Cebollas amarillas
- Calabacines
- Pepinos
- Pimientos rojos
- Brócoli
- Apio
- Tomates
- Tomates cherry
- Tomate verde
- Espinacas
- Espinacas baby
- Cilantro
- Arúgula
- Berros

Frutas

- Frambuesas
- Moras azules
- Nectarinas
- Limones
- Fresas
- Plátanos (bananas, para congelar)
- Peras
- Aguacates Hass

Condimentos, complementos y envasados

- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimienta de limón
- Canela en polvo
- Comino molido
- Orégano
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimentón en polvo
- Chile en polvo
- Mantequilla de maní en polvo
- Mantequilla de maní
- Miel pura de abeja
- Mayonesa de aguacate
- Mostaza Dijon
- Jugo de limón
- Caldo vegetariano
- Pesto
- Stevia líquida
- Aceitunas deshuesadas
- Tomate en cubos (enlatado)
- Pasas
- Ciruelas pasas
- Aceite para cocina en spray
- Café
- Té sin cafeína