

LISTA DE COMPRAS

Semanal

FECHA:

FRUTAS Y VERDURAS

2 aguacates medianos
6 kiwis
2 limones
20 ml de jugo de limón (aprox. 1
1/3 cucharadas)
480 g de frambuesas
150 g de rúgula (arúgula) o
espinaca
540 g de brócoli
1 coliflor mediana
4 tallos de apio
120 g de mezcla de hojas verdes
(lechugas, espinacas, arugula)
80 g de cebolla morada

PAQUETES - ENLATADOS

240 g de arroz integral crudo (1 1/3
tazas)
500 g de garbanzos cocidos (3 tazas)
en lata
200 g de maíz tierno (1 1/3 tazas)
4 latas de atún (165 g cada una,
escurridas)

OTROS

150 g de granola
80 ml de miel de maple (1/3 taza) o
miel normal

CONDIMENTOS Y ACEITES

aceite de oliva
80 ml de aceite de oliva extra
virgen
80 ml de aderezo para ensalada
(puede ser solo vinagre de
manzana, sal y aceite de oliva)
Sal y pimienta al gusto
7 g de cúrcuma (1 1/3
cucharaditas)
7 g de Orégano (1 1/3
cucharaditas)

PAN CARNES Y QUESOS

1.5 kg de pechuga de pollo sin piel
ni hueso (3 libras)
250 g de queso feta o campesino
113 g de queso mozzarella rallado
170 g de jamón tajado
400 g de pan para sandwich
567 g (1 y 1/2 libras) de punta de
anca (lomo de res)

CONGELADOS - FRIOS

40 g de mantequilla (2 2/3
cucharadas)
24 huevos
1,4 litros de leche de la que
prefieras (de vaca, almendras,
vegetal)

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

240 g de semillas de chía

