

Lista semanal de compras

Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

49

Ingredientes únicos

63

Porciones de recetas

9

Recetas únicas

19992,3 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

45 elementos

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 6 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2 | 1,88 tazas (405 g) |
| ☐ | Aceite MCT
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 5 cucharas (70 g) |
| ☐ | Agua del grifo, potable
Se utiliza en 2 recetas, como Keto, sopa de salmón y camarones | 2,98 serving 8 fl ozs (707,2 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 3,5 pieces (703,5 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 3 recetas, como Tilapia y verduras en papillote | 6 cloves (18 g) |
| ☐ | Apio, crudo
Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2 | 8,98 porciones (988 g) |
| ☐ | Arándanos azules (mora azul), congelados
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 3 tazas (420 g) |
| ☐ | Bebidas, té, verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como Té Verde | 21 tazas (5145 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 175 g (175 g) |
| ☐ | Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas
Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2 | 2 cup, choppeds (200 g) |
| ☐ | Cebollas, crudas
Se utiliza en 2 recetas, como Tilapia y verduras en papillote | 1 small (70 g) |
| ☐ | Col rizada (Kale), cruda
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 3,5 tazas (73,5 g) |

☐	Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	14 sprouts (266 g)
☐	Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto, sopa de salmón y camarones	11,29 onzas (320 g)
☐	Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	1 cucharada (6,8 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	2 tsp, grounds (4,6 g)
☐	Espinacas maduras Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	1 taza (30 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	3,5 tazas (665 g)
☐	Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	0,5 tazas (113 g)
☐	Frutos secos, crema de coco, cruda (líquido extraído de la pulpa rallada) Se utiliza en 2 recetas, como Keto, sopa de salmón y camarones	0,8 tazas (192 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	21 cucharadas (100,8 g)
☐	Huevo entero, cocido, duro Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	14 larges (700 g)
☐	Jugo de limón (zumو), sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	1 lemon yields (48 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 tazas (1834 g)
☐	Lechuga, tipo cos o romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	3,5 heads (2191 g)
☐	Lentejas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas	0,3 tazas (57,6 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 2 recetas, como Tilapia y verduras en papillote	0,83 cups (chopped) (50 g)
☐	Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	14,47 onzas (410 g)
☐	Pescado, tilapia, crudo Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	2 fillets (232 g)

☐	Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	3,8 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (706,8 g)
☐	Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papillote	2 smalls (148 g)
☐	Pimientos, chiles picantes, rojos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	1 g (1 g)
☐	Productos derivados del tomate, en conserva, puré, con sal añadida Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas	0,5 tazas (125 g)
☐	Rúcula, cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	1,75 tazas (35 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	2 cucharadita (12 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	3,29 onzas (93,3 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	0,56 cup, wholes (93,3 g)
☐	Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	0,65 tazas (93,3 g)
☐	Seta, seta de cardo Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	1 cup sliced (86 g)
☐	Setas, Shiitake Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	10,53 whole pieces (200 g)
☐	Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 g (7 g)
☐	Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	8,26 NLEA servings (1222,4 g)
☐	Tomillo fresco Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	0,25 cucharadita (0,2 g)
☐	Vinagre de sidra Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	21 cucharadas (312,9 g)
☐	Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	6,25 large (7-1/4" to 8-1/2" long)s (450 g)

Suplementos

4 elementos

☐	Creatine Monohydrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Mushroom Trio+ Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
☐	Potassium Citrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Skin Collagen Matrix+ Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)