Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 3–4 · Inicia Keto Pescateriano · De lunes a domingo

68	72	14	16807,4 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

58 elementos

Aceite de oliva, extra virgin Se utiliza en 6 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**1,98 tazas (426,6 g)**
Aceite MCT Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**6 cucharas (84 g)**
Aceite, de sésamo (ajonjolí) Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**1 cucharada (13,6 g)**
Agua, potable Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**0,3 tazas (71,1 g)**
Aguacates, crudos Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**3,75 pieces (753,8 g)**
Ajo, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**8 cloves (24 g)**
Almendras, enteras, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**3,05 oz (86,4 g)**
Apio, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**14,5 tallo, grande (30cm c/u)s (928 g)**
Arándanos azules (mora azul), congelados Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**1,07 tazas (150 g)**
Bebidas, té, verde, infusionado, normal Se utiliza en 1 receta, como Té Verde	**21 tazas (5145 g)**
Cacahuetes, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Buddha bowl	**0,41 tazas (59,4 g)**
Cacao Nibs, crudo Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**125 g (125 g)**

Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas Se utiliza en 5 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**10,5 larges (262,5 g)**
Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**2,5 tazas (52,5 g)**
Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**5 pzas (95 g)**
Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**15,88 onzas (450 g)**
Cáscara de psyllium Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**6 g (6 g)**
Edamame, congelado, sin preparar Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**0,5 tazas (59 g)**
Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**1 cucharadita (2,3 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 5 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**8,03 tsp, wholes (23,3 g)**
Especias, semillas de comino Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**0,25 g (0,3 g)**
Especias, tomillo, seco Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**0,25 tsp, leaves (0,3 g)**
Espinacas de Nueva Zelanda, crudas Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**1 cup, chopped (56 g)**
Espinacas maduras Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**4 tazas (120 g)**
Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**2,5 tazas (475 g)**
Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**0,25 tazas (56,5 g)**
Frutos secos, crema de coco, cruda (extraído de la pulpa) Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**0,79 tazas (189 g)**
Frutos secos, pulpa de coco, deshidratada, sin endulzar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, bowl de chía con coco	**1 onza (28,4 g)**
Goma xantana Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**1,8 g (1,8 g)**

Harina de Almendra Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**6 cucharadas (36 g)**
Harina de Coco Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**1,2 cucharadas (9,6 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 Calicen Ensalada Semanas 3-8	**5 larges (250 g)**
Huevos, enteros Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y hongos.	**4 media (176 g)**
Jugo de limón (zumo), sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**0,5 lemon yields (24 g)**
Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**7 tazas (1834 g)**
Lechuga, Romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**2,5 heads (1565 g)**
Monk fruit, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Keto Smoothie con crema de cacahuate	**1 g (1 g)**
Nueces pecanas, mitades, crudos Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**5 oz (19 halves)s (141,8 g)**
Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**3,18 cups (slices) (331,1 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 4 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**3,06 cups (chopped) (183,8 g)**
Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**6 onzas (170 g)**
Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	**21,46 strips (111,6 g)**
Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**0,5 cup, choppeds (74,5 g)**
Pimientos, chiles picantes, rojos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**2 g (2 g)**
Rúcula (arúgula), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**1,25 tazas (25 g)**

Sal de mesa yodada Se utiliza en 7 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**6,52 cucharadita (39,1 g)**
Salsa de soja elaborada a partir de proteína vegetal hidrolizada Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**3 cucharadas (54 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 5 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**4,17 onzas (118,4 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 4 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**12,75 tbsp, grounds (89,3 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 3 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**0,56 tazas (80 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 2 recetas, como Brunch keto de huevos y hongos.	**21,05 whole pieces (400 g)**
Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**5 g (5 g)**
Tofu, extra firme Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**0,1 blocks (45,5 g)**
Tomate cherry, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	**13 piezas (195 g)**
Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**21,25 slice, medium (1/4" thick)s (425 g)**
Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**16 cucharadas (240 g)**
Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Keto Tacos de camarón	**1 lime yields (44 g)**

Suplementos

10 elementos

Creatine Monohydrate Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**7 Serving (1 Scoop)s (35 g)**
D3/K2+ Bones for Life Cycles Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**7 Serving (1 Cap)s (4,7 g)**
Elements+ Mineral Foundation Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**7 Serving (2 Caps)s (9,4 g)**
Mega B+ Turn it on Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**7 Porción (1 Cap)s (5,1 g)**

☐	**Mushroom Trio+** Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Omega3 DHA/EPA** Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**7 Serving (2 Caps)s (17,5 g)**
☐	**Potassium Citrate** Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**7 Serving (1 Scoop)s (35 g)**
☐	**Senolytics Stack+** Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**7 Serving (2 Cap)s (10,1 g)**
☐	**Skin Collagen Matrix+** Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 3-4	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Vegan Protein+ Amino Balanced** Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, bowl de chía con coco	**1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)**