

# Lista semanal de compras

Incrementar Autofagia · De lunes a domingo

**43**

Ingredientes únicos

**63**

Porciones de recetas

**8**

Recetas únicas

**18777,9 g**

Peso total estimado

## Ingredientes básicos

39 elementos

- |                          |                                                                                                                                                                                  |                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Aceite de oliva, extra virgin</b><br>Se utiliza en 4 recetas, como Salmón con shiitake a la crema                                                                             | <b>2,13 tazas (459 g)</b>           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Aceite MCT</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                                                                   | <b>5,29 cucharas (74 g)</b>         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Agua del grifo, potable</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                                                       | <b>6 onza líquidas (177,6 g)</b>    |
| <input type="checkbox"/> | <b>Aguacates, crudos</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                                                            | <b>3,5 piezas (703,5 g)</b>         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ajo, crudo</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y champiñones.                                                                                           | <b>6 cloves (18 g)</b>              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Apio, crudo</b><br>Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2                                                                                                  | <b>7,96 porciones (876 g)</b>       |
| <input type="checkbox"/> | <b>Arándanos azules (mora azul), congelados</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                                      | <b>2,57 tazas (360 g)</b>           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Arándanos, congelados, sin azúcar (Incluye alimentos para el Programa de Distribución de Alimentos del USDA)</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | <b>0,05 package (20 oz)s (28 g)</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Bebidas, té, verde, infusionado, normal</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Té Verde                                                                                          | <b>21 tazas (5145 g)</b>            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cacao Nibs, crudo</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                                                            | <b>175 g (175 g)</b>                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2                                                              | <b>1,75 cup, choppeds (175 g)</b>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cebollas, crudas</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y champiñones.                                                                                     | <b>3 tbsp choppeds (30 g)</b>       |

|                          |                                                                                                                                           |                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Col rizada (Kale), cruda</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                              | <b>3,5 tazas (73,5 g)</b>                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>Coles de Bruselas, crudas</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                             | <b>13 sprouts (247 g)</b>                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>Especias, pimienta, negra</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8                                            | <b>24 dashes (2,4 g)</b>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Espinacas maduras</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y champiñones.                                             | <b>1 taza (30 g)</b>                                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Espinacas, congeladas, sin sal</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                        | <b>3,5 tazas (665 g)</b>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Extracto de Leche de Coco en lata</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema                                   | <b>1,5 tazas (339 g)</b>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Hierba de limón (citronela), cruda</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal                                                       | <b>21 cucharadas (100,8 g)</b>                        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Huevo entero, cocido, duro</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2                                            | <b>13 larges (650 g)</b>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Huevos, enteros</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y champiñones.                                               | <b>2 media (88 g)</b>                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>Jugo de limón (zumو), sin procesar</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema                                  | <b>3 lemon yields (144 g)</b>                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Leche de almendra, sin azúcar, natural</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                | <b>7 tazas (1834 g)</b>                               |
| <input type="checkbox"/> | <b>Lechuga mantecosa (incluidas las variedades «Boston» y «Bibb»), cruda</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8 | <b>1 leaf, medium (7,5 g)</b>                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Lechuga, tipo cos o romana, cruda</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2                                      | <b>3 heads (1878 g)</b>                               |
| <input type="checkbox"/> | <b>Perejil fresco</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8                                                        | <b>20 g (20 g)</b>                                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema                      | <b>2,58 fillets (1020 g)</b>                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pimientos morrones, amarillos, crudos</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2                                  | <b>3 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (558 g)</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rúcula, cruda</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                                                         | <b>1,75 tazas (35 g)</b>                              |

|                          |                                                                                                                  |                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Sal de mesa yodada</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8                          | 16 dashes (6,4 g)                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Semillas de chía, secas, crudas</b><br>Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2              | 3,29 onzas (93,3 g)                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Semillas de lino (linaza)</b><br>Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2                    | 0,56 cup, wholes (93,3 g)          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas</b><br>Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 0,65 tazas (93,3 g)                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Seta, cremini</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y champiñones.                        | 1 cup sliced (72 g)                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Setas, Shiitake</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema                            | 600 g (600 g)                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2       | 7 g (7 g)                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomates, rojos, maduros</b><br>Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2                      | 6 large whole (3" dia)s (1091,2 g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>Vinagre de sidra</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2                             | 20 cucharadas (298 g)              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Zanahorias maduras, crudas</b><br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2                    | 6 small (5-1/2" long)s (300 g)     |

## Suplementos

4 elementos

|                          |                                                                                           |                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Creatine Monohydrate</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2  | 7 Serving (1 Scoop)s (35 g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mushroom Trio+</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2        | 7 Serving (1 Scoop)s (70 g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>Potassium Citrate</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2     | 7 Serving (1 Scoop)s (35 g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>Skin Collagen Matrix+</b><br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 7 Serving (1 Scoop)s (70 g) |