Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 5–6 · Incrementar Autofagia · De lunes a domingo

66	71	13	18027,8 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

57 elementos

- [ ] **Aceite de oliva, extra virgin** — 1,83 tazas (394,2 g)
  Se utiliza en 8 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8
- [ ] **Aceite MCT** — 7 cucharas (98 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Aceite, de sésamo (ajonjolí)** — 1 cucharada (13,6 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl
- [ ] **Agua, potable** — 4,8 onza líquidas (142,2 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón
- [ ] **Aguacates, crudos** — 6,25 pieces (1256,3 g)
  Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Ajo, crudo** — 5 cloves (15 g)
  Se utiliza en 3 recetas, como Keto Tacos de camarón
- [ ] **Almendras, enteras, crudas** — 10 Pazs (12 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Guiso de hongos
- [ ] **Apio, crudo** — 14,44 tallo, grande (30cm c/u)s (924 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8
- [ ] **Arándanos, congelados, sin azúcar** — 1,26 cup, unthaweds (196 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Bebidas, té, verde, infusionado, normal** — 21 tazas (5145 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Verde
- [ ] **Cacao Nibs, crudo** — 175 g (175 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas** — 2,5 cup, choppeds (250 g)
  Se utiliza en 6 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8

Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**3,5 tazas (73,5 g)**
Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**7 pzas (133 g)**
Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**10,59 onzas (300 g)**
Cáscara de psyllium Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**12 g (12 g)**
Edamame, congelado, sin preparar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**0,5 tazas (59 g)**
Eneldo fresco Se utiliza en 1 receta, como Guacamole	**1 g (1 g)**
Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**1 cucharadita (2,3 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 6 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**8 tsp, wholes (23,2 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)**
Espinaca baby, crude Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**30 g (30 g)**
Espinacas maduras Se utiliza en 2 recetas, como Brunch keto de huevos y hongos.	**2 tazas (60 g)**
Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**3,5 tazas (665 g)**
Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**0,25 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	**0,49 tazas (117 g)**
Goma xantana Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**1,2 cucharadita (3,6 g)**
Harina de Almendra Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**0,75 tazas (72 g)**

Harina de Coco Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**19,2 g (19,2 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	**7 larges (350 g)**
Huevos, enteros Se utiliza en 1 receta, como Brunch keto de huevos y hongos.	**2 media (88 g)**
Jugo de limón (zumo), sin procesar Se utiliza en 2 recetas, como Keto vegano, Buddha bowl	**1,5 lemon yields (72 g)**
Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**7 tazas (1834 g)**
Lechuga, Romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**3,5 heads (2191 g)**
Mostaza Dijon Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**1 cucharada (15 g)**
Nueces pecanas, mitades, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**8 oz (19 halves)s (226,8 g)**
Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**0,29 cups (slices) (30,1 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 3 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**2,56 cups (chopped) (153,8 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	**10,73 strips (55,8 g)**
Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, 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 Semanas 5-8	**1,75 tazas (35 g)**
Sal de mesa yodada Se utiliza en 7 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**6,5 cucharadita (39 g)**

Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**3,29 onzas (93,3 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**15,98 tbsp, grounds (111,9 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**0,71 tazas (102,3 g)**
Setas ostra, seta de cardo Se utiliza en 1 receta, como Guiso de hongos	**0,68 larges (100 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 3 recetas, como Brunch keto de huevos y hongos.	**18,42 whole pieces (350 g)**
Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**7 g (7 g)**
Tofu, extra firme Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	**0,1 blocks (45,5 g)**
Tomate cherry, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	**21 piezas (315 g)**
Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**5,25 medium whole (2-1/2")s (646 g)**
Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	**15 cucharadas (225 g)**
Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 2 recetas, como Keto Tacos de camarón	**2 lime yields (88 g)**

Suplementos

9 elementos

Creatine Monohydrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**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 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**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 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**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 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**