

Lista semanal de compras

Keto Vegano · De lunes a domingo

33

Ingredientes únicos

9

Porciones de recetas

5

Recetas únicas

1813 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

29 elementos

- | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8 | 1 cucharada (13,5 g) |
| ☐ | Aceite MCT
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 cuchara (14 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 0,5 pieces (100,5 g) |
| ☐ | Alga Nori, lámina seca
Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso | 1 lámina (3 g) |
| ☐ | Apio, crudo
Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8 | 21 palito (10cm)s (84 g) |
| ☐ | Arándanos, congelados, sin azúcar (Incluye alimentos para el Programa de Distribución de Alimentos del USDA)
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 0,05 package (20 oz)s (28 g) |
| ☐ | Bebidas, té, verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como Té Verde | 3 tazas (735 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 25 g (25 g) |
| ☐ | Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas
Se utiliza en 2 recetas, como Calicen Ensalada Semanas 3-8 | 2 medium (4-1/8" long)s (30 g) |
| ☐ | Col rizada (Kale), cruda
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 0,5 tazas (10,5 g) |
| ☐ | Coles de Bruselas, crudas
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 sprout (19 g) |
| ☐ | Especias, pimienta, negra
Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8 | 1 tsp, ground (2,3 g) |

☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	0,5 tazas (95 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	3 cucharadas (14,4 g)
☐	Huevo entero, cocido, duro Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	1 large (50 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	1 taza (262 g)
☐	Lechuga mantecosa (incluidas las variedades «Boston» y «Bibb»), cruda Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	1 leaf, medium (7,5 g)
☐	Miso Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	1 cucharada (17 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	20 g (20 g)
☐	Rúcula, cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	0,25 tazas (5 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	1 cucharadita (6 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	0,47 onzas (13,3 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	1,29 tbsp, wholes (13,3 g)
☐	Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	1,48 cucharadas (13,3 g)
☐	Setas, Shiitake Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	2,11 whole pieces (40 g)
☐	Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	1 g (1 g)
☐	Tofu extra firme, elaborado con nigari Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	0,1 blocks (45,5 g)
☐	Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	4,25 slice, medium (1/4" thick)s (85 g)
☐	Vinagre de sidra Se utiliza en 1 receta, como Calicen Ensalada Semanas 3-8	2 cucharadas (29,8 g)

Suplementos

4 elementos

-
- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------------------|
| ☐ | Creatine Monohydrate
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 Serving (1 Scoop) (5 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Mushroom Trio+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Potassium Citrate
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 Serving (1 Scoop) (5 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Skin Collagen Matrix+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |