Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semana 9 · Ayuno de Agua + Electrolitos · De lunes a domingo

13	40	5	6555,9 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

8 elementos

- [ ] **Agua mineral con gas** — 8,86 tazas (2100 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Limonada con sal
- [ ] **Agua, potable** — 10 tazas (2370 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Apta para ayuno, Sopa miso
- [ ] **Alga Nori, lámina seca** — 5 láminas (15 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Apta para ayuno, Sopa miso
- [ ] **Bebidas, té, verde, infusionado, normal** — 7 tazas (1715 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Verde
- [ ] **Hierba de limón (citronela), cruda** — 14 cucharadas (67,2 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal
- [ ] **Miso** — 5 cucharadas (85 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Apta para ayuno, Sopa miso
- [ ] **Sal de mesa yodada** — 7 dashes (2,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Limonada con sal
- [ ] **Zumo de lima, sin procesar** — 3,5 lime yields (154 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Limonada con sal

Suplementos

5 elementos

- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles** — 7 Serving (1 Cap)s (4,7 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation** — 7 Serving (2 Caps)s (9,4 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas
- [ ] **Mega B+ Turn it on** — 7 Porción (1 Cap)s (5,1 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas
- [ ] **Omega3 DHA/EPA** — 7 Serving (2 Caps)s (17,5 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas

- [ ] **Senolytics Stack+**
  Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas

7 Serving (2 Cap)s (10,1 g)