

Lista semanal de compras

Vegano Alto en Proteína · De lunes a domingo

37

Ingredientes únicos

9

Porciones de recetas

5

Recetas únicas

2701,7 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

32 elementos

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 2 recetas, como Sopa de lentejas y soya | 0,25 tazas (54 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 0,5 pieces (100,5 g) |
| ☐ | Aislado de proteína de soja (soya)
Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya | 1,76 onzas (50 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya | 2 cloves (6 g) |
| ☐ | Apio, crudo
Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino | 7,76 tall, pequeño (12cm)s (132 g) |
| ☐ | Arándanos azules (mora azul), congelados
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 0,43 tazas (60 g) |
| ☐ | Bebidas, té, verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como Té Verde | 3 tazas (735 g) |
| ☐ | Cacahuets, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | 1 onza (28,4 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 25 g (25 g) |
| ☐ | Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas
Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | 1 large (25 g) |
| ☐ | Cebollas, crudas
Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya | 2 tbsp choppeds (20 g) |
| ☐ | Col rizada (Kale), cruda
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 0,5 tazas (10,5 g) |

☐	Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	2 sprouts (38 g)
☐	Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	1 cucharada (6,8 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	1 tsp, whole (2,9 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,5 tazas (95 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	3 cucharadas (14,4 g)
☐	Hojas de cilantro, crudas Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	2,5 tazas (40 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 taza (262 g)
☐	Lentejas, semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	1 taza (198 g)
☐	Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	1 cucumber (8-1/4") (301 g)
☐	Pimientos morrones, rojos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	1 medium (approx 2-3/4" long, 2-1/2 dia.) (119 g)
☐	Rúcula, cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,25 tazas (5 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	1 cucharadita (6 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	2 tsp, grounds (5 g)
☐	Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)
☐	Semillas, semillas de cáñamo, peladas Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	6 cucharadas (60 g)
☐	Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	5 g (5 g)

-
- | | | |
|--------------------------|--|--|
| ☐ | Tomates, rojos, maduros
Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya | 1 medium whole (2-3/5" dia)
(123 g) |
| ☐ | Vinagre de sidra
Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | 3 cucharadas (44,7 g) |
| ☐ | Zanahorias maduras, crudas
Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | 1 small (5-1/2" long) (50 g) |
-

Suplementos

5 elementos

-
- | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ | Creatine Monohydrate
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 1 Serving (1 Scoop) (5 g) |
| ☐ | Mushroom Trio+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |
| ☐ | Potassium Citrate
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 2 Serving (1 Scoop)s (10 g) |
| ☐ | Skin Collagen Matrix+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |
| ☐ | Vegan Protein+ Amino Balanced
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 1 Serving (1 Scoop) (34,6 g) |
-