

Lista semanal de compras

Iniciar Dieta Mediterránea · De lunes a domingo

39

Ingredientes   nicos

9

Porciones de recetas

5

Recetas únicas

2759,3 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

34 elementos

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino | 0,25 tazas (54 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | 0,5 pieces (100,5 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | 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, t  , verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como T   Verde | 3 tazas (735 g) |
| ☐ | Cacahuetes, 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 Tacos de camarón | 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) |

☐	Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón	5,29 onzas (150 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón	1 dash (0,1 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	0,5 tazas (95 g)
☐	Frutos secos, crema de coco, cruda (líquido extraído de la pulpa rallada) Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón	2 cucharadas (30 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	3 cucharadas (14,4 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	1 taza (262 g)
☐	Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	1 cucumber (8-1/4") (301 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón	1 cucharada (3,8 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)
☐	Pimientos, chiles picantes, rojos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón	2 g (2 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 Tacos de camarón	1 dash (0,4 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 Tacos de camarón | 1 large whole (3" dia) (182 g) |
| ☐ | Tortillas de maíz, listas para hornear o freír
Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | 3 tortillas (72 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) |
| ☐ | Zumo de lima, sin procesar
Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | 1 lime yields (44 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) |