Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 1–2 · Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

58	70	10	20623,6 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

49 elementos

- [ ] **Aceite de oliva, extra virgin** — 1,94 tazas (418,5 g)
  Se utiliza en 6 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2
- [ ] **Aceite MCT** — 7 cucharas (98 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2
- [ ] **Aderezo para ensaladas, mayonesa, normal** — 1 cucharada (13,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast
- [ ] **Agua, potable** — 3 tazas (711 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones
- [ ] **Aguacates, crudos** — 4 pieces (804 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2
- [ ] **Ajo, crudo** — 9 cloves (27 g)
  Se utiliza en 4 recetas, como Keto camarones en crema de coco
- [ ] **Apio, crudo** — 18,5 tallo, grande (30cm c/u)s (1184 g)
  Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2
- [ ] **Arándanos azules (mora azul), congelados** — 3 tazas (420 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2
- [ ] **Bebidas, té, verde, infusionado, normal** — 21 tazas (5145 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Verde
- [ ] **Cacahuetes, crudos** — 1,44 tazas (210 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2
- [ ] **Cacao Nibs, crudo** — 175 g (175 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2
- [ ] **Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas** — 2,25 cup, choppeds (225 g)
  Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2

Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**3,5 tazas (73,5 g)**
Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**14 pzas (266 g)**
Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**16,59 onzas (470 g)**
Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**1 cucharada (6,8 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**4 tbsp, grounds (27,6 g)**
Espinacas maduras Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	**2 tazas (60 g)**
Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**3,5 tazas (665 g)**
Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**0,5 tazas (113 g)**
Frutos secos, crema de coco, cruda (extraído de la pulpa) Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**1,1 tazas (264 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 Ensalada Calicen Semana 1-2	**14 larges (700 g)**
Huevos, enteros Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	**2 media (88 g)**
Jugo de limón (zumo), sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**1 lemon yields (48 g)**
Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**7 tazas (1834 g)**
Lechuga, Romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**3,5 heads (2191 g)**
Limones, crudos, sin cáscara Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**1 g (1 g)**
Nueces pecanas, mitades, crudos Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**7 oz (19 halves)s (198,5 g)**

Pan francés o vienés (incluido el pan de masa madre) Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	**1 slice (139 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 3 recetas, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**0,83 cups (chopped) (50 g)**
Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	**14,47 onzas (410 g)**
Pescado, tilapia, crudo Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**1 fillet (116 g)**
Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**4,1 large (3" c/u)s (762,6 g)**
Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**1 small (74 g)**
Pimientos, chiles picantes, rojos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**1 g (1 g)**
Rúcula (arúgula), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**1,75 tazas (35 g)**
Sal de mesa yodada Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**2,52 cucharadas (45,4 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**3,29 onzas (93,3 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**0,56 cup, wholes (93,3 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**0,65 tazas (93,3 g)**
Setas ostra, seta de cardo Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**1 cup sliced (86 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**10,53 whole pieces (200 g)**
Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**7 g (7 g)**
Tomate cherry, crudo Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**66 piezas (990 g)**
Tomillo fresco Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**0,25 cucharadita (0,2 g)**

Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**14 cucharadas (210 g)**
Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	**8 small (5")s (400 g)**
Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Keto, sopa de salmón y camarones	**0,5 lime yields (22 g)**

Suplementos

9 elementos

Creatine Monohydrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2	**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 Semana 1-2	**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 Semana 1-2	**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 Semana 1-2	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**