

Lista semanal de compras

Consolida tu fuerza real · De lunes a domingo

35

Ingredientes únicos

9

Porciones de recetas

5

Recetas únicas

2605,9 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

30 elementos

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 2 recetas, como El mejor avocado toast | 5 cucharadas (67,5 g) |
| ☐ | Aderezo para ensaladas, mayonesa, normal
Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast | 1 cucharada (13,8 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 2 recetas, como El mejor avocado toast | 1 piece (201 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast | 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 16-17 | 0,21 tazas (30 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 16-17 | 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 El mejor avocado toast | 2 tbsp choppeds (20 g) |
| ☐ | Col rizada (Kale), cruda
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17 | 0,5 tazas (10,5 g) |

☐	Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	2 sprouts (38 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	1 dash (0,1 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	0,5 tazas (95 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	3 cucharadas (14,4 g)
☐	Huevos, enteros Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	2 media (88 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	1 taza (262 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)
☐	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 16-17	0,25 tazas (5 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	1 cucharadita (6 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	5 g (5 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	2 tsp, grounds (5 g)
☐	Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	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 16-17	5 g (5 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 16-17 | 1 Serving (1 Scoop) (5 g) |
| ☐ | Mushroom Trio+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |
| ☐ | Potassium Citrate
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17 | 2 Serving (1 Scoop)s (10 g) |
| ☐ | Skin Collagen Matrix+
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17 | 1 Serving (1 Scoop) (10 g) |
| ☐ | Vegan Protein+ Amino Balanced
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17 | 1 Serving (1 Scoop) (34,6 g) |
-