

Lista semanal de compras

Keto Vegano · De lunes a domingo

59

Ingredientes únicos

73

Porciones de recetas

13

Recetas únicas

15687,6 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

49 elementos

- | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------------|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 5 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino | 1,84 tazas (396,9 g) |
| ☐ | Aceite MCT
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 7 cucharas (98 g) |
| ☐ | Aceite, de sésamo, para ensaladas o para cocinar
Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl | 3 cucharadas (40,8 g) |
| ☐ | Agua del grifo, potable
Se utiliza en 1 receta, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco) | 1,6 onza líquidas (47,4 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 5 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino | 9,5 piezas (1909,5 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Guacamole con shiitakes | 1 cloves (3 g) |
| ☐ | Almendras, enteras, crudas
Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino | 2,27 cup, sliced (208,7 g) |
| ☐ | Apio, crudo
Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino | 4,25 porciones (468 g) |
| ☐ | Arándanos, congelados, sin azúcar
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 0,9 cup, unthawed (140 g) |
| ☐ | Bebidas, té, verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como Té Verde | 21 tazas (5145 g) |
| ☐ | Cacahuetes, crudos
Se utiliza en 1 receta, como Keto Smoothie con crema de cacahuete | 2,07 onzas (58,8 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8 | 125 g (125 g) |

☐	Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas Se utiliza en 3 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	13 medium (4")s (195 g)
☐	Cebollas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	11,5 rings (69 g)
☐	Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	2,5 tazas (52,5 g)
☐	Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	5 sprouts (95 g)
☐	Cáscara de psyllium Se utiliza en 1 receta, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco)	4 g (4 g)
☐	Edamame, congelado, sin preparar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	1,5 tazas (177 g)
☐	Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	3 cucharadita (6,9 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 3 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	17,5 g (17,5 g)
☐	Espinaca baby, crude Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	90 g (90 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	2,5 tazas (475 g)
☐	Extracto de vainilla Se utiliza en 1 receta, como Keto "Avena instantánea" sin cereal	1 cucharadita (4,2 g)
☐	Frutos secos, pulpa de coco, deshidratada (desechada), sin endulzar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, bowl de chía con coco	1 onza (28,4 g)
☐	Frutos secos, pulpa de coco, deshidratada (desechada), tostada Se utiliza en 1 receta, como Keto "Avena instantánea" sin cereal	20 g (20 g)
☐	Goma xantana Se utiliza en 1 receta, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco)	1,2 g (1,2 g)
☐	Harina de Almendra Se utiliza en 1 receta, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco)	3,73 cucharadas (22,4 g)
☐	Harina de Coco Se utiliza en 2 recetas, como Keto "Avena instantánea" sin cereal	3,25 cucharadas (26 g)
☐	Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	21 cucharadas (100,8 g)

☐	Jugo de limón (zummo), sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	3 lemon yields (144 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	8,75 tazas (2292,5 g)
☐	Monk fruit, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 2 recetas, como Keto Smoothie con crema de cacahuete	2 cucharadas (3 g)
☐	Mostaza Dijon Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	3 cucharadas (45 g)
☐	Nueces pecanas, mitades, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto vegano, Buddha bowl	3,5 oz (19 halves)s (99,2 g)
☐	Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	3,76 cucumber (8")s (1131,5 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	3,63 cups (chopped) (217,6 g)
☐	Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	1,5 cup, choppeds (223,5 g)
☐	Rúcula (arúgula), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	1,25 tazas (25 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 5 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	6,5 cucharadita (39 g)
☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	4,53 onzas (128,4 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	14 tbsp, grounds (98 g)
☐	Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 3 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	9,89 cucharadas (89 g)
☐	Setas ostra, seta de cardo Se utiliza en 1 receta, como Guiso de hongos	1 cup sliced (86 g)
☐	Setas, Shiitake Se utiliza en 2 recetas, como Guacamole con shiitakes	8 whole pieces (152 g)
☐	Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	5 g (5 g)
☐	Tofu extra firme, elaborado con nigari Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl	0,3 blocks (136,5 g)

☐	Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 1 receta, como Guiso de hongos	3 cherries (51 g)
☐	Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocado y pepino	24 cucharadas (360 g)
☐	Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Guacamole con shiitakes	1 lime yields (44 g)

Suplementos

10 elementos

☐	Creatine Monohydrate Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	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 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	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 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	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 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
☐	Vegan Protein+ Amino Balanced Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, bowl de chía con coco	1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)