Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 7–8 · Keto Vegano · De lunes a domingo

58	73	13	15870,4 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

48 elementos

- [ ] **Aceite de oliva, extra virgin** — 1,9 tazas (410,4 g)
  Se utiliza en 5 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino
- [ ] **Aceite MCT** — 7 cucharas (98 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Aceite, de sésamo (ajonjolí)** — 3 cucharadas (40,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, Buddha bowl
- [ ] **Agua, potable** — 1,6 onza líquidas (47,4 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco)
- [ ] **Aguacates, crudos** — 9,5 pieces (1909,5 g)
  Se utiliza en 5 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino
- [ ] **Ajo, crudo** — 1 cloves (3 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Guacamole con shiitakes
- [ ] **Almendras, enteras, crudas** — 2,51 cup, slivereds (271,2 g)
  Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino
- [ ] **Apio, crudo** — 4,25 porcións (468 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino
- [ ] **Arándanos, congelados, sin azúcar** — 0,9 cup, unthaweds (140 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8
- [ ] **Bebidas, té, verde, infusionado, normal** — 21 tazas (5145 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Verde
- [ ] **Cacahuetes, crudos** — 2,07 onzas (58,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Keto Smoothie con crema de cacahuate
- [ ] **Cacao Nibs, crudo** — 125 g (125 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8

Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**9,5 larges (237,5 g)**
Coco seco, deshidratado o tostado Se utiliza en 1 receta, como "Avena instantánea" sin cereal	**10 g (10 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 pzas (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 avocate y pepino	**11,5 tsp, wholes (33,4 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 "Avena instantánea" sin cereal	**1 cucharadita (4,2 g)**
Frutos secos, pulpa de coco, deshidratada, sin endulzar Se utiliza en 1 receta, como Keto vegano, bowl de chía con coco	**1 onza (28,4 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 2 recetas, como Tortillas keto (almendra, linaza y coco)	**6 cucharadas (36 g)**
Harina de Coco Se utiliza en 2 recetas, como "Avena instantánea" sin cereal	**2,3 cucharadas (18,4 g)**
Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	**21 cucharadas (100,8 g)**
Jugo de limón (zumo), 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	**9 tazas (2358 g)**
Monk fruit, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 2 recetas, como Keto Smoothie con crema de cacahuate	**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 avocate y pepino	**11 cups (slices) (1143,8 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de avocate 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 avocate y pepino	**2,75 cucharadas (49,5 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**4,53 onzas (128,4 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 4 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**9,05 tbsp, wholes (93,2 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 3 recetas, como Keto ensalada de avocate y pepino	**9,89 cucharadas (89 g)**
Setas ostra, seta de cardo Se utiliza en 1 receta, como Guiso de hongos	**0,68 larges (100 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 2 recetas, como Guiso de hongos	**9,26 whole pieces (176 g)**
Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semanas 5-8	**5 g (5 g)**
Tofu, extra firme 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 avocate 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)**