Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 10–11 · Vegano Alto en Proteina · De lunes a domingo

62	75	16	20407,2 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

52 elementos

☐	**Aceite de oliva, extra virgin** Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**21 cucharadas (283,5 g)**
☐	**Aceite, de sésamo (ajonjolí)** Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**2 cucharadas (27,2 g)**
☐	**Aguacates, crudos** Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**3,5 pieces (703,5 g)**
☐	**Aislado de proteína de soja (soya)** Se utiliza en 2 recetas, como Sopa de lentejas y soya	**4,53 onzas (128,4 g)**
☐	**Ajo, crudo** Se utiliza en 3 recetas, como Sopa de lentejas y soya	**7 cloves (21 g)**
☐	**Alga Nori, lámina seca** Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	**1 lámina (3 g)**
☐	**Almendras, enteras, crudas** Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**1,01 cup, wholes (144 g)**
☐	**Apio, crudo** Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**17,5 tallo, grande (30cm c/u)s (1120 g)**
☐	**Arroz blanco, de grano corto, enriquecido, cocido** Se utiliza en 1 receta, como Sopa de tofu y garbanzo	**1,5 tazas (279 g)**
☐	**Arándanos azules (mora azul), congelados** Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**3,36 tazas (470 g)**
☐	**Bebidas, té, verde, infusionado, normal** Se utiliza en 1 receta, como Té Verde	**21 tazas (5145 g)**
☐	**Cacahuetes, crudos** Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada de pepino	**1,23 tazas (179,4 g)**

Cacao Nibs, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**200 g (200 g)**
Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas Se utiliza en 7 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**3 cup, choppeds (300 g)**
Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**3,5 tazas (73,5 g)**
Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**14 pzas (266 g)**
Edamame, congelado, sin preparar Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**1 taza (118 g)**
Especias, hoja de laurel Se utiliza en 1 receta, como Sopa de tofu y garbanzo	**1 g (1 g)**
Especias, pimentón Se utiliza en 3 recetas, como Sopa de lentejas y soya	**22,8 g (22,8 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**3,51 tbsp, grounds (24,2 g)**
Espinacas de Nueva Zelanda, crudas Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**2 cup, choppeds (112 g)**
Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**3,5 tazas (665 g)**
Garbanzos, en conserva, sólidos escurridos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**3 can draineds (759 g)**
Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	**21 cucharadas (100,8 g)**
Hojas de cilantro, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Sopa de lentejas y soya	**7,5 tazas (120 g)**
Jitomate Roma, crudo Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	**2 piezas (140 g)**
Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**8 tazas (2096 g)**
Lechuga, Romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**2 heads (1252 g)**
Lentejas, semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas y soya	**2 tazas (396 g)**

Mangos, crudos Se utiliza en 0 recetas, como	**0,5 fruit without refuses (168 g)**
Manzanas Fuji, con piel, crudas Se utiliza en 1 receta, como Manzana y crema de cacahuate	**1 large (236 g)**
Miso Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	**1 cucharada (17 g)**
Patatas blancas, pulpa y piel, crudas Se utiliza en 1 receta, como Sopa de tofu y garbanzo	**1 small (1-3/4" to 2-1/4" dia.) (92 g)**
Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino	**9,26 cups (slices) (963,2 g)**
Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 10-11	**2 large (3" c/u)s (372 g)**
Pimientos morrones, rojos, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino	**3,5 medium (2-1/2")s (416,5 g)**
Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**1 cup, chopped (149 g)**
Plátanos, maduros y ligeramente maduros, crudos Se utiliza en 1 receta, como Snack de frutas y nueces	**1 small (6" to 6-7/8" long) (101 g)**
Rúcula (arúgula), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**1,75 tazas (35 g)**
Sal de mesa yodada Se utiliza en 6 recetas, como Sopa de lentejas y soya	**2,24 cucharadas (40,4 g)**
Salsa de soja elaborada a partir de proteína vegetal hidrolizada Se utiliza en 1 receta, como Buddha bowl	**6 cucharadas (108 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**2,23 onzas (63,3 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**9,05 tbsp, grounds (63,3 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**7,04 cucharadas (63,3 g)**
Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**1,76 onzas (50 g)**
Semillas, semillas de cáñamo, peladas Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino	**30 cucharadas (300 g)**

- [ ] **Setas ostra, seta de cardo**
  Se utiliza en 1 receta, como Hongos con soya
  0,5 cups (sliced) (43 g)
- [ ] **Setas, Shiitake**
  Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso
  2,11 whole pieces (40 g)
- [ ] **Tofu, extra firme**
  Se utiliza en 3 recetas, como Buddha bowl
  0,5 blocks (227,5 g)
- [ ] **Tomate cherry, crudo**
  Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 10-11
  32 piezas (480 g)
- [ ] **Vinagre de Vino Blanco**
  Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11
  14 cucharadas (210 g)
- [ ] **Zanahorias maduras, crudas**
  Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 10-11
  6,25 grande (8")s (450 g)

Suplementos

10 elementos

- [ ] **Creatine Monohydrate**
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15
  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 10-15
  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 10-15
  14 Serving (1 Scoop)s (70 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 10-15
  7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
- [ ] **Vegan Protein+ Amino Balanced**
  Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15
  8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)