# Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 12–13 · Iniciar Dieta Mediterránea · De lunes a domingo

| 66 | 73 | 15 | 20901,4 g |
|---|---|---|---|
| Ingredientes únicos | Porciones de recetas | Recetas únicas | Peso total estimado |

## Ingredientes básicos

56 elementos

- [ ] **Aceite de oliva, extra virgin** — 1,75 tazas (378 g)
  Se utiliza en 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17
- [ ] **Aderezo para ensaladas, mayonesa, normal** — 1 cucharada (13,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast
- [ ] **Aguacates, crudos** — 4 pieces (804 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15
- [ ] **Ajo, crudo** — 10 cloves (30 g)
  Se utiliza en 5 recetas, como Tacos de camarón
- [ ] **Almendras, enteras, crudas** — 24 Pazs (28,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Snack de frutas y nueces
- [ ] **Apio, crudo** — 18,5 tallo, grande (30cm c/u)s (1184 g)
  Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17
- [ ] **Arándanos azules (mora azul), congelados** — 3,36 tazas (470 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15
- [ ] **Bebidas, té, verde, infusionado, normal** — 21 tazas (5145 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Té Verde
- [ ] **Cacahuetes, crudos** — 0,41 tazas (60 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino
- [ ] **Cacao Nibs, crudo** — 200 g (200 g)
  Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15
- [ ] **Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas** — 2,5 cup, choppeds (250 g)
  Se utiliza en 7 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17
- [ ] **Col rizada (Kale), cruda** — 3,5 tazas (73,5 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15

| | |
|---|---|
| **Coles de Bruselas, crudas**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **14 pzas (266 g)** |
| **Crustáceos, gambas, crudos**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Tacos de camarón | **10,59 onzas (300 g)** |
| **Especias, hoja de laurel**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **1 tsp, crumbled (0,6 g)** |
| **Especias, pimienta, negra**<br>Se utiliza en 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **4,03 tbsp, grounds (27,8 g)** |
| **Espinacas maduras**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco | **2 tazas (60 g)** |
| **Espinacas, congeladas, sin sal**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **3,5 tazas (665 g)** |
| **Frutos secos, crema de coco, cruda (extraído de la pulpa)**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco | **6,8 cucharadas (102 g)** |
| **Hierba de limón (citronela), cruda**<br>Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal | **21 cucharadas (100,8 g)** |
| **Huevo entero, cocido, duro**<br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **10 larges (500 g)** |
| **Huevos, enteros**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Desayuno de omelett con hongos | **4 media (176 g)** |
| **Jitomate Roma, crudo**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **1 pieza (70 g)** |
| **Kefir (leche de coco)**<br>Se utiliza en 1 receta, como Snack de kefir | **10 cucharadas (150 g)** |
| **Leche de almendra, sin azúcar, natural**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **8 tazas (2096 g)** |
| **Leche de Coco, extracto**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **0,5 tazas (120 g)** |
| **Lechuga, Romana, cruda**<br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **2,5 heads (1565 g)** |
| **Manzanas Fuji, con piel, crudas**<br>Se utiliza en 1 receta, como Desayuno de omelett con hongos | **1 large (236 g)** |
| **Miel**<br>Se utiliza en 1 receta, como Snack de kefir | **1 cucharada (21 g)** |

| | |
|---|---|
| **Nueces pecanas, mitades, crudos**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **6 oz (19 halves)s (170,1 g)** |
| **Pan francés o vienés (incluido el pan de masa madre)**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Desayuno de omelett con hongos | **2 slices (278 g)** |
| **Patatas, con piel, crudas**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **1 small (2" dia) (170 g)** |
| **Pepino, con piel, crudo**<br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | **2 cucumber (8" c/u)s (602 g)** |
| **Perejil fresco**<br>Se utiliza en 4 recetas, como Tilapia y verduras en papel aluminio | **16,79 cucharadas (63,8 g)** |
| **Pescado, pargo, mezcla de especies, crudo**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **5,29 onzas (150 g)** |
| **Pescado, tilapia, crudo**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio | **2 fillets (232 g)** |
| **Pimientos morrones, amarillos, crudos**<br>Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco | **10,73 strips (55,8 g)** |
| **Pimientos morrones, rojos, crudos**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **8,76 small (2")s (648 g)** |
| **Pimientos morrones, verdes, crudos**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio | **2 smalls (148 g)** |
| **Pimientos, chiles picantes, rojos, crudos**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | **2 g (2 g)** |
| **Plátanos, maduros y ligeramente maduros, crudos**<br>Se utiliza en 1 receta, como Snack de frutas y nueces | **1 small (6" to 6-7/8" long) (101 g)** |
| **Rúcula (arúgula), cruda**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **1,75 tazas (35 g)** |
| **Sal de mesa yodada**<br>Se utiliza en 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **2,26 cucharadas (40,6 g)** |
| **Semillas de chía, secas, crudas**<br>Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **2,7 onzas (76,7 g)** |
| **Semillas de lino (linaza)**<br>Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **0,46 cup, wholes (76,7 g)** |
| **Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas**<br>Se utiliza en 5 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **8,52 cucharadas (76,7 g)** |

| | |
|---|---|
| **Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **0,47 tazas (60 g)** |
| **Semillas, semillas de cáñamo, peladas**<br>Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino | **12 cucharadas (120 g)** |
| **Setas, Shiitake**<br>Se utiliza en 1 receta, como Desayuno de omelett con hongos | **5,26 whole pieces (100 g)** |
| **Tomate cherry, crudo**<br>Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **65 piezas (975 g)** |
| **Tomates, rojos, maduros**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | **1 large whole (3") (182 g)** |
| **Tomillo fresco**<br>Se utiliza en 1 receta, como Sopa de pescado | **0,5 cucharadita (0,4 g)** |
| **Tortillas de maíz, listas para hornear o freír**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | **3 tortillas (72 g)** |
| **Vinagre de Vino Blanco**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **14 cucharadas (210 g)** |
| **Zanahorias maduras, crudas**<br>Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17 | **5 cups (grated) (550 g)** |
| **Zumo de lima, sin procesar**<br>Se utiliza en 1 receta, como Tacos de camarón | **1 lime yields (44 g)** |

## Suplementos

10 elementos

| | |
|---|---|
| **Creatine Monohydrate**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **7 Serving (1 Scoop)s (35 g)** |
| **D3/K2+ Bones for Life Cycles**<br>Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas | **7 Serving (1 Cap)s (4,7 g)** |
| **Elements+ Mineral Foundation**<br>Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas | **7 Serving (2 Caps)s (9,4 g)** |
| **Mega B+ Turn it on**<br>Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas | **7 Porción (1 Cap)s (5,1 g)** |
| **Mushroom Trio+**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **7 Serving (1 Scoop)s (70 g)** |
| **Omega3 DHA/EPA**<br>Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas | **7 Serving (2 Caps)s (17,5 g)** |

| | |
|---|---|
| **Potassium Citrate**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **14 Serving (1 Scoop)s (70 g)** |
| **Senolytics Stack+**<br>Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas | **7 Serving (2 Cap)s (10,1 g)** |
| **Skin Collagen Matrix+**<br>Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **7 Serving (1 Scoop)s (70 g)** |
| **Vegan Protein+ Amino Balanced**<br>Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15 | **8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)** |