Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 14–15 · Maximo Crecimiento Muscular · De lunes a domingo

72	77	22	20015,8 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

62 elementos

- [ ] **Aceite de oliva, extra virgin** — 1,56 tazas (337,5 g)
  Se utiliza en 9 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** — 5 pieces (1005 g)
  Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15
- [ ] **Ajo, crudo** — 7 cloves (21 g)
  Se utiliza en 4 recetas, como Keto camarones en crema de coco
- [ ] **Albahaca fresca** — 2 tbsp, choppeds (5,3 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Pasta con camarones
- [ ] **Alga Nori, lámina seca** — 1 lámina (3 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso
- [ ] **Almendras, enteras, crudas** — 24 Pazs (28,8 g)
  Se utiliza en 1 receta, como Snack de frutas y nueces
- [ ] **Apio, crudo** — 13,5 tallo, grande (30cm c/u)s (864 g)
  Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17
- [ ] **Arroz blanco, de grano corto, enriquecido, cocido** — 1 taza (186 g)
  Se utiliza en 0 recetas, como
- [ ] **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 (59,4 g)
  Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino

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 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**2 cup, choppeds (200 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)**
Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**10,59 onzas (300 g)**
Eneldo fresco Se utiliza en 1 receta, como Guacamole	**1 g (1 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 7 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**3,01 tbsp, grounds (20,8 g)**
Espinacas maduras Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	**2 tazas (60 g)**
Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**3,5 tazas (665 g)**
Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 2 recetas, como Pasta con camarones	**0,75 tazas (169,5 g)**
Frutos secos, crema de coco, cruda (extraído de la pulpa) Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	**0,3 tazas (72 g)**
Hierba de limón (citronela), cruda Se utiliza en 1 receta, como Té Herbal	**21 cucharadas (100,8 g)**
Huevo entero, cocido, duro Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**8 larges (400 g)**
Huevos, enteros Se utiliza en 2 recetas, como Desayuno de omelett con hongos	**4 media (176 g)**
Jugo de limón (zumo), sin procesar Se utiliza en 2 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	**1 lemon yields (48 g)**
Kefir (leche de coco) Se utiliza en 1 receta, como Snack de kefir	**10 cucharadas (150 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 12-17	**2 heads (1252 g)**
Lentejas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas	**0,3 tazas (57,6 g)**
Mangos, crudos Se utiliza en 0 recetas, como	**0,5 fruit without refuses (168 g)**
Manzanas Fuji, con piel, crudas Se utiliza en 2 recetas, como Manzana y crema de cacahuate	**2 larges (472 g)**
Miel Se utiliza en 1 receta, como Snack de kefir	**1 cucharada (21 g)**
Miso Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	**1 cucharada (17 g)**
Nueces pecanas, mitades, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**5 oz (19 halves)s (141,8 g)**
Pan de masa madre multicereal con semillas Se utiliza en 0 recetas, como	**1 rebanada grande (75 g)**
Pan francés o vienés (incluido el pan de masa madre) Se utiliza en 2 recetas, como Desayuno de omelett con hongos	**2 slices (278 g)**
Pasta, seca, enriquecida Se utiliza en 1 receta, como Pasta con camarones	**1 cup spaghetti (91 g)**
Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	**1 cucumber (8" c/u) (301 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 3 recetas, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**10,53 cucharadas (40 g)**
Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	**6 onzas (170 g)**
Pescado, tilapia, crudo Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**1 fillet (116 g)**
Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	**10,73 strips (55,8 g)**
Pimientos morrones, rojos, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**3 cup, choppeds (447 g)**
Pimientos morrones, verdes, crudos Se utiliza en 1 receta, como Tilapia y verduras en papel aluminio	**1 small (74 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)**
Productos derivados del tomate, en conserva, puré, con sal añadida Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas	**0,5 tazas (125 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 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**5,73 cucharadita (34,4 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**2,65 onzas (75 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**7,28 tbsp, wholes (75 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**0,52 tazas (75 g)**
Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 10-15	**1,94 onzas (55 g)**
Semillas, semillas de cáñamo, peladas Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	**6 cucharadas (60 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 3 recetas, como Salmón con shiitake a la crema	**12,63 whole pieces (240 g)**
Tofu, extra firme Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	**0,1 blocks (45,5 g)**
Tomate cherry, crudo Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**63 piezas (945 g)**
Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 1 receta, como Sopa de lentejas	**1 medium whole (2-1/2") (123 g)**
Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**10 cucharadas (150 g)**
Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**7 small (5")s (350 g)**
Zumo de lima, sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Guacamole	**1 lime yields (44 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)**