Lista semanal de compras

Edición 2026 · Semanas 16–17 · Consolida tu fuerza real · De lunes a domingo

67	78	19	20911,7 g
Ingredientes únicos	Porciones de recetas	Recetas únicas	Peso total estimado

Ingredientes básicos

57 elementos

Aceite de oliva, extra virgin Se utiliza en 7 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**1,69 tazas (364,5 g)**
Aderezo para ensaladas, mayonesa, normal Se utiliza en 1 receta, como El mejor avocado toast	**2 cucharadas (27,6 g)**
Aguacates, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**4,5 pieces (904,5 g)**
Ajo, crudo Se utiliza en 3 recetas, como El mejor avocado toast	**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 1 receta, como Snack de frutas y nueces	**24 Pazs (28,8 g)**
Apio, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**14,44 tallo, grande (30cm c/u)s (924 g)**
Arroz blanco, de grano corto, enriquecido, cocido Se utiliza en 0 recetas, como	**1 taza (186 g)**
Arándanos azules (mora azul), congelados Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**1,86 tazas (260 g)**
Bebidas, té, verde, infusionado, normal Se utiliza en 1 receta, como Té Verde	**21 tazas (5145 g)**
Cacahuetes, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada de pepino	**3,15 onzas (89,4 g)**
Cacao Nibs, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**200 g (200 g)**

Carne de vacuno, alimentado con pasto, filetes de lomo, solo magros, crudos Se utiliza en 1 receta, como Steak con vegetales	**1 steak (214 g)**
Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas Se utiliza en 6 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**9,5 larges (237,5 g)**
Col rizada (Kale), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**3,5 tazas (73,5 g)**
Coles de Bruselas, crudas Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**14 pzas (266 g)**
Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	**5,29 onzas (150 g)**
Especias, pimentón Se utiliza en 1 receta, como Steak con vegetales	**1 cucharadita (2,3 g)**
Especias, pimienta, blanca Se utiliza en 1 receta, como Steak con vegetales	**2 tsp, grounds (4,8 g)**
Especias, pimienta, negra Se utiliza en 6 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**8,76 tsp, wholes (25,4 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 16-17	**3,5 tazas (665 g)**
Espárragos, crudos Se utiliza en 1 receta, como Steak con vegetales	**2 extra grande (10" largo)s (48 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	**10 larges (500 g)**
Huevos, enteros Se utiliza en 2 recetas, como El mejor avocado toast	**6 media (264 g)**
Jitomate Roma, crudo Se utiliza en 1 receta, como Steak con vegetales	**1 pieza (70 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 16-17	**8 tazas (2096 g)**
Lechuga, Romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**2,5 heads (1565 g)**
Mangos, crudos Se utiliza en 0 recetas, como	**1 fruit without refuse (336 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	**6 oz (19 halves)s (170,1 g)**
Pan francés o vienés (incluido el pan de masa madre) Se utiliza en 2 recetas, como El mejor avocado toast	**3 slices (417 g)**
Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	**2 cucumber (8" c/u)s (602 g)**
Perejil fresco Se utiliza en 3 recetas, como El mejor avocado toast	**0,83 cups (chopped) (50 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	**8,76 small (2")s (648 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)**
Quinoa, cocida Se utiliza en 0 recetas, como	**1 taza (185 g)**
Rúcula (arúgula), cruda Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**1,75 tazas (35 g)**

Sal de mesa yodada Se utiliza en 8 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**7,73 cucharadita (46,4 g)**
Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**2,82 onzas (80 g)**
Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**7,77 tbsp, wholes (80 g)**
Semillas, semillas de ajonjolí (sésamo), enteras, secas Se utiliza en 6 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**0,56 tazas (80 g)**
Semillas, semillas de calabaza (pepitas), crudas Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**0,47 tazas (60 g)**
Semillas, semillas de cáñamo, peladas Se utiliza en 1 receta, como Ensalada de pepino	**12 cucharadas (120 g)**
Setas, Shiitake Se utiliza en 2 recetas, como Desayuno de omelett con hongos	**7,37 whole pieces (140 g)**
Tofu, extra firme Se utiliza en 1 receta, como Sopa Miso	**0,1 blocks (45,5 g)**
Tomate cherry, crudo Se utiliza en 3 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**60 piezas (900 g)**
Vinagre de Vino Blanco Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**14 cucharadas (210 g)**
Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 5 recetas, como Ensalada Calicen Semana 12-17	**5 cups (grated) (550 g)**

Suplementos

10 elementos

Creatine Monohydrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**7 Serving (1 Scoop)s (35 g)**
D3/K2+ Bones for Life Cycles Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**8,99 Serving (1 Cap)s (6,1 g)**
Elements+ Mineral Foundation Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**8,99 Serving (2 Caps)s (12,1 g)**
Mega B+ Turn it on Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**8,99 Porción (1 Cap)s (6,6 g)**
Mushroom Trio+ Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**

Omega3 DHA/EPA Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**8,99 Serving (2 Caps)s (22,5 g)**
Potassium Citrate Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**14 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
Senolytics Stack+ Se utiliza en 1 receta, como Suplementos en cápsulas	**8,99 Serving (2 Cap)s (13 g)**
Skin Collagen Matrix+ Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
Vegan Protein+ Amino Balanced Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 16-17	**8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)**