

Lista semanal de compras

Inicia Keto Pescateriano · De lunes a domingo

41

Ingredientes únicos

63

Porciones de recetas

8

Recetas únicas

18988,6 g

Peso total estimado

Ingredientes básicos

37 elementos

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | Aceite de oliva, extra virgin
Se utiliza en 4 recetas, como Salmón con shiitake a la crema | 2,02 tazas (436,5 g) |
| ☐ | Aceite MCT
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 5,29 cucharas (74 g) |
| ☐ | Agua del grifo, potable
Se utiliza en 1 receta, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 6 onza líquidas (177,6 g) |
| ☐ | Aguacates, crudos
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 3,5 pieces (703,5 g) |
| ☐ | Ajo, crudo
Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco | 2 cloves (6 g) |
| ☐ | Apio, crudo
Se utiliza en 4 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2 | 21,5 tall, medio (20cm)s (860 g) |
| ☐ | Arándanos azules (mora azul), congelados
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 2,79 tazas (390 g) |
| ☐ | Bebidas, té, verde, infusionado, normal
Se utiliza en 1 receta, como Té Verde | 21 tazas (5145 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, crudo
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 175 g (175 g) |
| ☐ | Cebollas de primavera (cambray), entera, crudas
Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2 | 1,75 cup, choppeds (175 g) |
| ☐ | Col rizada (Kale), cruda
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 3,5 tazas (73,5 g) |
| ☐ | Coles de Bruselas, crudas
Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2 | 13 sprouts (247 g) |

☐	Crustáceos, gambas, crudos Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	5,29 onzas (150 g)
☐	Especias, pimienta, negra Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	2 tsp, grounds (4,6 g)
☐	Espinacas maduras Se utiliza en 1 receta, como Keto camarones en crema de coco	1 taza (30 g)
☐	Espinacas, congeladas, sin sal Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	3,5 tazas (665 g)
☐	Extracto de Leche de Coco en lata Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	1,5 tazas (339 g)
☐	Frutos secos, crema de coco, cruda (líquido extraído de la pulpa rallada) 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 1-2	12 larges (600 g)
☐	Jugo de limón (zumo), sin procesar Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	3 lemon yields (144 g)
☐	Leche de almendra, sin azúcar, natural Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 tazas (1834 g)
☐	Lechuga, tipo cos o romana, cruda Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	3 heads (1878 g)
☐	Pepino, con piel, crudo Se utiliza en 1 receta, como Keto ensalada de pepino	1 cucumber (8-1/4") (301 g)
☐	Perejil fresco Se utiliza en 2 recetas, como Keto ensalada de pepino	10,53 cucharadas (40 g)
☐	Pescado, salmón, del Atlántico, salvaje, crudo Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	2,58 fillets (1020 g)
☐	Pimientos morrones, amarillos, crudos Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	3,3 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (613,8 g)
☐	Rúcula, cruda Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	1,75 tazas (35 g)
☐	Sal de mesa yodada Se utiliza en 2 recetas, como Keto camarones en crema de coco	2 cucharadita (12 g)

☐	Semillas de chía, secas, crudas Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	3,29 onzas (93,3 g)
☐	Semillas de lino (linaza) Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	0,56 cup, wholes (93,3 g)
☐	Semillas, semillas de sésamo, enteras, secas Se utiliza en 4 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	0,65 tazas (93,3 g)
☐	Setas, Shiitake Se utiliza en 1 receta, como Salmón con shiitake a la crema	600 g (600 g)
☐	Stevia, Extracto en polvo, Edulcorante Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 g (7 g)
☐	Tomates, rojos, maduros Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	6,75 cups (cherry tomatoes) (1006,2 g)
☐	Vinagre de sidra Se utiliza en 2 recetas, como Ensalada Calicen Semana 1-2	19 cucharadas (283,1 g)
☐	Zanahorias maduras, crudas Se utiliza en 1 receta, como Ensalada Calicen Semana 1-2	6 small (5-1/2" long)s (300 g)

Suplementos

4 elementos

☐	Creatine Monohydrate Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Mushroom Trio+ Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
☐	Potassium Citrate Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Skin Collagen Matrix+ Se utiliza en 2 recetas, como Smoothie Calicen Semana 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)