

RETO 28

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 1

** Estos son los ingredientes que necesitarás esta semana. Calcula las cantidades en función de cada receta, los ingredientes que tengas ya en casa y del número de personas para las que vas a cocinar.*

Proteínas animales

- Pollo entero (para el consomé)
- Pechugas de pollo
- Muslos de pollo
- Carne de pollo molida
- Atún blanco enlatado en agua
- Huesos de carne de res (para el consomé)
- Carne de res molida 93% magra
- Huevos
- Salmón en filetes
- Jamón de pavo
- Pastrami
- Mariscos de temporada (camarones, pulpo, calamares, mejillones, etc.) para cocinar a la plancha
- Pescado blanco (tilapia, por ejemplo)

Proteínas Vegetales

- Quinoa
- Chía
- Lentejas
- Carne de soya

Lácteos

- Requesón
- Queso mozzarella rallado
- Queso parmesano rallado
- Leche fat-free o 1% de grasa o leche de almendras
- Yogur bajo en azúcar (preferiblemente 90 calorías por porción)

Grasas saludables

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Almendras fileteadas y enteras
- Mantequilla
- Mantequilla de maní

Vegetales

- Espinacas
- Lechuga
- Arúgula
- Tomate
- Rábano
- Cilantro
- Champiñones
- Cebolla blanca y/o morada
- Col morada
- Zanahoria entera
- Calabacín (calabaza tipo zucchini)
- Pimiento rojo
- Berenjena
- Brócoli
- Ejotes (green beans)
- Palmitos
- Espárragos
- Calabaza (pumpkin)
- Alcachofas (los corazones, en conserva)
- Ajoporro (puerro)
- Ajo (en polvo, deshidratado y al natural)
- Apio (celery)
- Chícharos (guisantes verdes, petit pois)
- Encurtido de pepinillos
- Perejil
- Cebollino

Frutas

- Manzana verde y/o roja

- Piña
- Bananas (evitar que estén muy maduras)
- Moras azules (blueberries)
- Fresas
- Limón
- Duraznos
- Manzanas deshidratadas
- Guayaba
- Melón
- Kiwi

Granos completos y almidones

- Pan integral (70 calorías por rebanada)
- Arroz integral
- Pasta integral
- Papas (patata)
- Camote (batata, sweet potato)
- Plátano
- Maíz tierno en granos (puede ser enlatado)
- Granola
- Avena (en hojuelas)
- Pan integral rallado
- Galleta de soda sin sal
- Mini bagel

Complementos

- Sal
- Pimienta negra y/o blanca molida
- Nuez moscada
- Orégano
- Miel
- Mostaza
- Tomillo
- Vinagre blanco
- Mermelada sin azúcar (mora azul, fresa o guayaba)
- Café
- Té sin cafeína
- Chocolate oscuro (mínimo 70% de cacao)

SEMANA 2

* Estos son los ingredientes que necesitarás esta semana. Calcula las cantidades en función de cada receta, los ingredientes que tengas ya en casa y del número de personas para las que vas a cocinar.

Proteínas animales

- Pollo entero (para el consomé)
- Pechugas de pollo
- Medallones de pollo
- Atún blanco enlatado en agua
- Carne molida de res 93% magra
- Huesos de carne de res (para el consomé)
- Pescado blanco (tilapia, por ejemplo, para el consomé)
- Medallones de filete de palomilla (sirloin) u otra carne magra
- Huevos
- Jamón de pavo
- Pastrami
- Camarones pelados y descabezados
- Carne de cangrejo enlatada

Proteínas vegetales

- Quinoa
- Frijoles negros
- Lentejas
- Tofu
- Tempeh

Lacteos

- Requesón
- Queso mozzarella rallado
- Queso mozzarella entero
- Leche fat-free o 1% de grasa o leche de almendras
- Kefir
- Yogurt bajo en azúcar

Grasas saludables

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Almendras fileteadas y enteras

- Mantequilla
- Anacardos (nueces de la India)
- Nueces

Vegetales

- Espinacas
- Lechuga
- Berros
- Tomates enteros y en puré
- Cilantro
- Champiñones
- Hongos tipo enoki
- Cebolla blanca
- Zanahoria (entera y en miniaturas)
- Calabacín (calabazas tipo *zucchini*)
- Pimientos rojos
- Berenjena
- Brócoli
- Ejotes (*green beans*)
- Palmitos
- Espárragos
- Ajo (en polvo y al natural)
- Apio (*celery*)
- Encurtido de pepinillos
- Encurtido de col agria o chucrut (repollo blanco)
- Perejil
- Chiles serranos (ají)
- Betabel (remolacha)
- Jengibre
- Echalotes
- Cebollines (cebollino)
- Calabaza (auyama)

Frutas

- Bananas (no muy maduras)
- Moras azules (blueberries)
- Fresas
- Limones
- Duraznos deshidratados

- Ciruelas con hueso
- Mandarina
- Naranja
- Kiwi

Granos completos y almidones

- Pan integral (70 calorías por rebanada)
- Arroz integral
- Pasta integral
- Camote (batata, sweet potato)
- Plátano
- Maíz tierno en granos (puede ser enlatado)
- Granola
- Avena (en hojuelas)
- Pan integral rallado
- Cereal integral
- Mini bagel
- Tortillas integrales
- Galleta de soda sin sal

Complementos

- Sal
- Pimienta negra y/o blanca
- Nuez moscada
- Orégano
- Miel
- Mostaza
- Laurel
- Canela
- Café
- Té sin cafeína
- Barras de proteína (máximo de 120 calorías)

SEMANA 3

** Estos son los ingredientes que necesitarás esta semana. Calcula las cantidades en función de cada receta, los ingredientes que tengas ya en casa y del número de personas para las que vas a cocinar.*

Proteínas animales

- Pollo entero (para el consomé)
- Pechugas de pollo
- Jamón de pavo
- Huesos de carne de res (para el consomé)
- Pescado blanco (tilapia, por ejemplo, para el consomé)
- Muslos de pavo
- Salmón en filetes
- Huevos

Proteínas vegetales

- Quinoa
- Chía
- Tofu
- Miso
- Lentejas
- Frijoles negros

Lacteos

- Requesón
- Queso mozzarella en palitos
- Queso mozzarella de búfala
- Queso parmesano rallado
- Queso feta Leche fat-free o 1% de grasa o leche de almendras
- Yogur bajo en azúcar (preferiblemente 90 calorías por porción)
- Kefir

Grasas saludables

- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Semillas de sésamo
- Linaza

Vegetales

- Arúgula
- Espinacas
- Lechuga
- Berros
- Puerro (ajoporro)
- Tomates enteros
- Cilantro
- Cebolla blanca y morada
- Zanahoria (entera y en miniaturas)
- Calabacín (calabaza tipo zucchini)
- Cebollines (cebolinos)
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Berenjena
- Brócoli
- Espárragos
- Apio (celery)
- Encurtido de kimchi (coreano)
- Encurtido de col agria o chucrut (repollo blanco)
- Perejil
- Betabel (remolacha)
- Albahaca
- Champiñones

Frutas

- Manzana roja
- Banana
- Moras azules (blueberries)
- Fresas
- Kiwi
- Limón
- Naranja
- Pera
- Uva
- Melón

Granos completos y almidones

- Pan integral (que sea de 70 calorías por rebanada)
- Arroz integral
- Pasta integral
- Papa (patata)
- Plátano
- Maíz tierno en granos (puede ser enlatado)
- Camote (batata, sweet potato)
- Granola Avena (en hojuelas)
- Pan integral rallado
- Cereal integral
- Mini bagel

Complementos

- Sal Pimienta negra y/o blanca
- Miel
- Tomillo
- Alga wakame
- Chocolate oscuro (mínimo 70% de cacao)
- Café
- Té sin cafeína
- Canela

SEMANA 4

* Estos son los ingredientes que necesitarás esta semana. Calcula las cantidades en función de cada receta, los ingredientes que tengas ya en casa y del número de personas para las que vas a cocinar.

Proteínas animales

- Pollo entero (para el consomé)
- Pechuga de pollo
- Muslos de pollo
- Carne de res molida 93% magra
- Medallones de filete de palomilla (sirloin) u otra carne magra
- Huesos de carne de res (para el consomé)
- Pescado blanco (para el consomé)
- Mariscos de temporada (camarones, pulpo, mejillones, etc.)
- Atún blanco natural enlatado en agua
- Huevos
- Jamón de pavo
- Jamón ahumado o Pastrami

Proteínas vegetales

- Chía
- Lentejas
- Crema de garbanzos (humus)
- Garbanzos en granos
- Carne de soya

Lacteos

- Requesón
- Queso feta
- Leche fat-free o 1% de grasa o leche de almendras
- Queso parmesano rallado
- Queso crema bajo en grasa
- Queso mozzarella
- Kefir
- Yogur bajo en azúcar (preferiblemente 90 calorías por porción)

Grasas saludables

- Aguacate
- Aceite de oliva

- Aceitunas verdes y negras
- Almendras

Vegetales

- Lechuga
- Berros
- Arúgula
- Puerro (ajoporro)
- Pepino
- Rábano
- Cilantro
- Champiñones
- Cebolla morada
- Cebollines (cebollinos)
- Zanahoria entera y en miniaturas
- Calabacín (calabaza tipo zucchini)
- Pimiento rojo
- Berenjena
- Brócoli
- Ejotes (Green beans)
- Palmitos
- Espárragos
- Ajo al natural
- Alcachofas (los corazones, en conserva)
- Apio (celery)
- Encurtido de col agria o chucrut (repollo blanco)
- Encurtido de pepinillos
- Chícharos (guisantes)
- Perejil

Frutas

- Manzana verde
- Banana Moras azules (blueberries)
- Fresas
- Kiwi
- Naranja
- Limón
- Pera

- Duraznos
- Mandarina

Granos completos y almidones

- Pan integral (70 calorías por rebanada)
- Arroz integral
- Pasta integral
- Pasta verde de espinacas
- Camote (sweet potato, batata)
- Papa (patata)
- Plátano
- Maíz tierno en granos (puede ser enlatado)
- Granola Avena (en hojuelas)
- Cereal integral
- Mini bagel
- Galletas de soda

Complementos

- Sal
- Pimienta
- Miel
- Canela
- Laurel
- Orégano
- Vinagre blanco
- Barras de proteína (no más de 120 calorías)
- Mermelada sin azúcar (zarzamora, fresa o guayaba)
- Café
- Té sin cafeína