

LISTA de COMPRAS keto

PARA HORNEAR

- LEVADURA EN POLVO
- HARINA DE COCO , 4/5 OZ.
- POLVO DE CÁSCARA DE PSYLLIUM MOLIDO
- EXTRACTO DE VAINILLA , 1/12 OZ.

LÁCTEOS

- QUESO AZUL , 1¼ OZ.
- QUESO CHEDDAR , 2¼ OZ.
- REQUESÓN , 1¾ OZ.
- QUESO FETA , 1 OZ.
- CREMA BATIDA ESPESA , 10 FL. ONZ.
- QUESO MOZZARELLA , 2½ OZ.
- QUESO PARMESANO , 1½ OZ.
- QUESO RALLADO , 2¼ OZ.

HUEVOS

- HUEVOS , 11

GRASAS Y ACEITES

- MANTEQUILLA , 10 OZ.
- ACEITE DE COCO
- ACEITE DE OLIVA , 3 1/3 FL. ONZ.
- ACEITE DE SÉSAMO , 1/10 FL. ONZ.

HIERBAS FRESCAS

- ALBAHACA FRESCA
- PEREJIL FRESCO
- CILANTRO FRESCO (OPCIONAL)

NUECES Y SEMILLAS

- SEMILLAS DE CHÍA , ¾ OZ.
- SEMILLAS DE SÉSAMO

DESPENSA

- ANCHOAS , 1 CUCHARADA
- CREMA DE COCO , 2 OZ.
- LECHE DE COCO , 9½ OZ.
- TOMATES TRITURADOS , 2 1/3 OZ.
- MOSTAZA DE DIJON
- SALSA DE PESCADO , ¼ FL. ONZ.
- PESTO VERDE , 2 OZ.
- JUGO DE LIMÓN , ¼ OZ.
- JUGO DE LIMA , BS CUCHARADA
- MAYONESA , 6 OZ. + 2 OZ. (OPCIONAL)
- VINAGRE DE VINO TINTO
- ALCAPARRAS PEQUEÑAS
- PASTA DE TOMATE
- TOMATES SECOS
- ATÚN EN ACEITE DE OLIVA , 1 OZ.
- VINO BLANCO , 2/5 OZ.
- SALSA WORCESTERSHIRE, 1/6 CUCHARADAS

VEGETALES

- AGUACATES , ½
- ESPINACAS TIERNAS , ¾ OZ.
- BRÓCOLI , 15 OZ.
- TALLO DE APIO , ½ OZ.
- TOMATES CHERRY , 6 OZ.
- PEPINO , 1 OZ.
- JENGIBRE FRESCO
- JUDÍAS VERDES FRESCAS , 1¾ OZ.
- FRAMBUESAS FRESCAS , ½ OZ.
- DIENTE DE AJO , 2¼
- ESPÁRRAGOS VERDES , ½ LB
- REPOLLO VERDE , 6 OZ.
- HOJAS VERDES , 1 ¾ OZ.
- LIMÓN , 1/3

- LECHUGA , 1/3
- CEBOLLA ROJA , 2/5
- LECHUGA ROMANA , 3½ OZ.
- CEBOLLINO
- CEBOLLA AMARILLA , 2/5
- CALABACÍN , 1 LB
- LIMA (OPCIONAL) , ¼

PROTEÍNA

- MUSLOS DE POLLO , 1
- CHORIZO AHUMADO O JAMÓN SERRANO , 1 OZ.
- TOCINO , 1½ OZ.
- PECHUGA DE POLLO , 1 LB
- CHORIZO , 6 OZ.
- CARNE MOLIDA , 5/6 LB
- CHULETA DE CERDO , 9 OZ.
- CHULETÓN DE TERNERA , 1/3 LB
- SALMÓN , 1 1/5 LBS
- CAMARONES , 6 OZ.
- JAMÓN AHUMADO , ½ OZ.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- HOJUELAS DE CHILE
- SAL GRUESA
- ORÉGANO SECO
- PEREJIL SECO
- POLVO DE AJO
- PIMIENTA NEGRO
- CONDIMENTO ITALIANO
- PIMIENTA
- SAL
- CONDIMENTO TEX-MEX
- TABASCO (OPCIONAL)

@GladiatorCEO

CUSIfitlab