

LISTA de COMPRAS omnívora

CANTIDAD

- PROTEÍNAS**
- 24 HUEVOS
 - 6 PECHUGAS DE POLLO SIN PIEL NI HUESOS
 - 2 LIBRAS CARNE DE RES MOLIDA SIN GRASA
 - 2 LIBRAS FILETES DE PESCADO BLANCO

- CEREALES**
- 1 PAQUETE AVENA
 - 1 PAQUETE ARROZ INTEGRAL O QUINOA

- VEGETALES**
- 12 TOMATES MADUROS O 1 BOTELLA DE PASATTA (TOMATES NATURALES LICUADOS)
 - 3 TOMATES
 - 3 CEBOLLAS
 - 2 PIMENTONES O AJÍES MORRONES ROJOS Y GRANDES, BIEN FORMADOS PARA RELLENAR
 - 2 PIMENTONES O AJÍES MORRONES VERDES
 - 1 CILANTRO
 - 1 PEREJIL
 - 2 AJOS
 - 2 ZANAHORIAS
 - 1 REPOLLO
 - 3 CÉLERIS O APIOS
 - 1 AGUACATE
 - 6 LIMONES
 - 1 LECHUGA ROMANA
 - 3 ZUCHINIS O CALABACINES
 - 1 JENGIBRE
 - 1 PLÁTANO VERDE
 - 2 PEPINOS

- ESPECIAS**
- CANELA
 - VAINILLA (OPCIONAL)
 - PIMIENTA
 - ORÉGANO
 - SAL ROSADA O SAL MARINA (PREFERIBLEMENTE)

- FRUTOS SECOS**
- MANTEQUILLA DE MANÍ SIN AZÚCAR
 - NUECES, ALMENDRAS, MEREY, MANÍ NATURAL SIN TOSTAR NI SAL

- FRUTAS**
- 3 BANANAS
 - 6 FRESAS
 - 2 MANZANAS VERDES
 - SANDÍA (OPCIONAL)
 - PIÑA (OPCIONAL)

- ACEITES**
- OLIVA EXTRA VIRGEN
 - COCO SIN REFINAR

- LÁCTEOS**
- QUESO BAJO EN FRASA, RICOTTA O REQUESÓN
 - YOGURT GRIEGO PLAIN (SIN AZÚCAR NI FRUTAS)

- OTROS**
- LECHE DE ALMENDRAS O COCO SIN AZÚCAR
 - STEVIA
 - SALSAS PARA TACOS
 - SALSAS DE SOYA JAPONESA
 - PAN EZEQUIEL O PAN 100% INTEGRAL
 - PAN PITA INTEGRAL COMO BASE DE PIZZA
 - GELATINA SIN AZÚCAR