



LISTA DE COMPRAS SEMANA 4

- 1 paquete de tortillas de maíz
- 2 Kale
- 2 huevos
- 2 unidades de yogurt de coco
- 1 paquete de arroz
- 2 paquetes de frijoles
- 1 bandeja de hongos
- 1 papaya
- 1 paquete de linaza
- 30 gramos de tofu
- 2 aguacates
- 1 coliflor grande
- 1 caja de leche de almendra sin endulzar

2 paquetes de avena integral

1 paquete pequeño de dátiles

Canela y vainilla

4 bananos

1 frasco pequeño de mantequilla maní

1 mango

1 paquete de almendra rebanadas

1 paquete de semillas de hemp

1 pan de masa madre

1 hummus

1 paquete de alfalfa

5 tomates

1 lechuga romana

1 melocotón

Stevia o monk fruit

1 paquete de chía

1 Apio

1 pepino

1 albahaca

1/4 sandía

5 limones

1 pipa

2 espinaca

1 paquete pequeño de arvejas

1 zucchini

1 frasco pequeño de miel de abeja

420 gramos de pechuga de pollo

1 paquete de quinoa

90 gramos de corvina

1 vainicas

cúrcuma y paprika

1 chayote

1 brócoli grande

1 paquete de arroz integral

- 1 paquete de garbanzos
- 1 cebolla
- 3 chile dulces
- 1 culantro
- 1 cebollino
- 1 kg de papas
- 1 paquete lentejas
- 1 zanahoria
- 90 gramos de atún en agua
- 1 remolacha
- Aceite de oliva
- 1frasco pequeño de thaini
- 240 gramos de cuadritos de carne de res
- 1 paquete de semillas
- 1 paquete pequeño de granola
- 1 naranja
- 1 paquete de harina de garbanzos

1 paquete de quinoa

1 elote para maíz dulce

1 manzana verde

1 paquete pequeño de nueces

1 paquete de harina de almendra

1 paquete de Sanísimo

1 kiwi

1 paquete de fresas

1 ceviche mediano

90 gramos de salmón