

# LISTA DE LA COMPRA

## MENÚ SEMANAL

**¡Atención!** Las cantidades de esta lista se han calculado para un mínimo de 4 personas. Algunas recetas están preparadas para más de 4 raciones, lo que se ha tenido en cuenta en la elaboración de esta lista. En esos casos, sobrará algo de comida, que pueden utilizar otro día.



### Verduras

- Acelgas ecológicas: 1 manojo.
- Algas Agar Agar
- Apio: 1 manojo.
- Brócoli: 400 gramos.
- Brotes de espinacas: 1 bolsa.
- Brotes tiernos: 1 bolsa.
- Calabacín: 2 kilos.
- Canónigos: 1 bolsa.
- Champiñones de portobello: 1 bandeja.
- Cogollos de lechuga: 8 cogollos.
- Endivias: 8 piezas.
- Judías verdes: ½ kilo.
- Mezcla de lechugas (roble, trocadero, canónigos, rúcula...): 1 bolsa.

### Tubérculos

- Boniatos: 3 kilos.
- Cebollas: 2 piezas.
- Patatas ecológicas: 2 kilos.
- Yuca: ½ kilo.
- Zanahorias: 1 kilo.



## **Embutidos**

- Chorizo ibérico de bellota: 1 pieza.
- Jamón serrano ibérico de bellota: 250 gramos.
- Salchichón ibérico de bellota: 100 gramos.

## **Carnes**

- Entrecot de ternera: 4 piezas de 300 gramos.
- Hueso de rodilla de vaca: 1 kilo y caña de vaca: ½ kilo.
- Morcillo: 1 corte de 250 gramos.
- Pechuga de pavo: 600 gramos.
- Pechuga de pollo: 1 kilo.
- Pollo ecológico: 1 kilo.
- Ragú de pavo: 600 gramos.
- Solomillo de cerdo ibérico: 800 gramos.

## **Semillas**

- Semillas de calabaza: 1 bolsa.
- Semillas de chía: 1 bolsa.
- Semillas de girasol: 1 bolsa.
- Semillas de lino: 1 bolsa.

## **Especies**

- Aceite de oliva virgen extra: 1 botella.
- Azafrán: 1 cajita.
- Cayena, si te gusta el picante
- Cúrcuma: 1 bote.
- Eneldo fresco o seco.
- Ghee (mantequilla clarificada).
- Laurel: 1 paquete.
- Perejil picado: 1 bote.
- Pimienta negra.
- Romero: 1 bote.
- Rúcula: 1 bolsa.
- Sal marina ecológica: 1 paquete.
- Sal rosa del himalaya.
- Tomillo: 1 bote.
- Vinagre de Jerez: 1 botella.
- Ajo: 1 cabeza.



## **Pescado**

- Almejas: ½ kilo.
- Chirlas: ¼ kilo.
- Lomo de bacalao fresco: 400 gramos.
- Mejillones: 1 kilo.
- Pescadilla de pincho: 1 kilo.
- Pescado (varias opciones: salmón, merluza, rape, corvina...): ½ kilo.
- Salmón salvaje: 200 gramos.
- Sepia: 1 kilo.
- Varias cabezas y espinas de pescado (fumé).

## **Huevos**

- 2 docenas.

## **Harinas y legumbres**

- Harina de maíz: ½ kilo.
- Harina de almendra: 1 paquete pequeño.
- Harina de coco: 1 paquete pequeño.
- Lentejas ecológicas: 250 gramos.

## **Frutos secos**

- Almendras: 250 gramos.
- Anacardos: 100 gramos.
- Nueces: ½ kilo.
- Pistachos: 1 bolsa.

## **Lácteos**

- Queso Emmental: 200 gramos.
- ½ litro de Kéfir.
- Chocolate negro 80% cacao: 1 onza.
- Leche de coco: 1 brick.
- Leche de avena: 1 brick.



## **Frutas**

- Aguacates: 4 piezas.
- Arándanos: 1 paquete.
- Naranja: 4 piezas.
- Plátano macho: 1 pieza.
- Tomates Cherry: 1 paquete.

## **Otros**

- Aceitunas: 250 gramos
- Cacao puro
- Café: 1 paquete de 250 gramos.
- Infusiones variadas.
- Levadura fresca: 16 gramos.
- Psyllium: 1 bolsa 125 gramos.