

LISTA DE LA COMPRA

PARA EL RETO VEGANO DE 7 DÍAS

INGREDIENTES FRESCOS



MANZANA 360 G
FRAMBUESAS 325 G
ARÁNDANOS 225 G
YOGUR DE SOJA 200 G
3 MANOJOS DE PEREJIL
1 MANOJO DE CILANTRO
3 CEBOLLAS ROJAS
2 CDAS. DE HUMUS
TOMATES CHERRY 700 G
PEPINO 200 G
2 LIMONES
5 PLÁTANOS
1 NARANJA
2 MARACUYÁS
FRESAS 250 G
2 KIWIS
1 MANGO
1 CIRUELA
UVAS ROJAS 150 G
2 TALLOS DE MENTA FRESCA
1 CALABACÍN PEQUEÑO
5 DIENTES DE AJO
TOFU AHUMADO 150 G
1 ZANAHORIA PEQUEÑA
3 CEBOLLETAS
JENGIBRE
2 LIMAS
ESPÁRRAGOS VERDES 500 G
ALBAHACA 30 G
RÚCOLA 50 G
3 CHAMPIÑONES
1 PIMIENTO ROJO
1 COLIFLOR MEDIANA
1 HINOJO PEQUEÑO
LECHE DE ALMENDRAS 2,3 L

INGREDIENTES QUE PODRÍAS TENER EN CASA



CREMA DE CACAHUETE 60 G
CDTA. DE LEVADURA 1
ACEITE DE COCO 150 G
ACEITE DE OLIVA 100 ML
VINAGRE DE MANZANA 50 ML
CANELA 10 G
CALDO DE VERDURAS 200 ML
CACAO EN POLVO SIN AZÚCAR 32 G
SALSA DE SOJA 40 ML
2 GUINDILLAS
VINAGRE DE ARROZ 20 ML
SIROPE DE AGAVE 20 G
ACEITE DE SÉSAMO 10 ML

INGREDIENTES ALMACENABLES



MUESLI PROTEICO DÁTILES-FRUTOS SECOS 290 G
1 PALEO BAR DE ARÁNDANOS, 1 DE MARACUYÁ
BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE VAINILLA 140 G
BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETALES DE CHOCOLATE 120 G
COPOS DE PROTEÍNA 300 G
1 BARRITA ENERGÉTICA DE CEREZA Y MANZANA
CRUNCHY FRUITS DE PIÑA Y FRESA 60 G
2 LATAS DE GARBANZOS
20 ACEITUNAS NEGRAS
NUECES 350 G
CHIPS DE COCO 50 G
ALMENDRAS 120 G
SEMILLAS DE CHÍA BLANCA 40 G
DÁTILES SECOS, BLANDOS 450 G
SEMILLAS DE CALABAZA 50 G
CRUNCHY FRUITS PLÁTANO Y AGUAYMANTO 30 G
CUSCÚS 100 G
BAYAS DE GOJI 30 G
FIDEOS DE ARROZ 60 G
PASTA SIN GLUTEN (P. EJ. ESPAGUETIS DE GARBANZOS) 250 G
TOMATES SECOS SIN ACEITE 50 G
FIDEOS SOBA 50 G
ANACARDOS 60 G