

# LISTA DE LA COMPRA

## HIERBAS Y ESPECIAS

- Sal y pimienta
- Pimienta roja triturada
- Canela
- Perejil
- Hojas de laurel
- Tomillo

## FRUTAS Y VERDURAS

- 2 plátanos
- 1 plátano congelado
- 4 dátiles
- 2 limones
- 2 trozos de raíz de jengibre
- 4 cebollas
- 1 puñado de cebolletas
- 5 dientes de ajo
- 1 pimienta roja
- 100 g pimiento asado
- 3 zanahorias
- 250 g tomates cherry
- 1 apio
- 4 calabacines
- 2 pepinos
- 1 bote de aceitunas
- 100 g hojas de espinaca

## ALTERNATIVAS VEGETALES

- 1,5 litros alternativa vegetal a la leche
- 80 g tofu ahumado

## LEGUMBRES

- 2 latas de legumbres (unos 530 g peso neto)
- 100 g lentejas rojas

## LO QUE NO PUEDE FALTAR EN CASA

- Frutas del bosque congeladas
- Tus frutas preferidas
- Verduras verdes
- Frutos secos y semillas
- Aceite de oliva

## PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

- 260 g queso feta
- 120 g cuajada
- 60 g queso fresco light
- 30 g Yogur natural (1,5 % grasa)
- 20 g queso rallado
- 2 cucharadas requesón
- 1 pechuga de pollo
- 5 huevos
- un poco de margarina

## PRODUCTOS FOODSPRING

- [Crema de cacahuete](#)
- [Shape Shake sabor caramelo](#)
- [Shape Shake sabor plátano](#)
- [Proteína vegana sabor plátano](#)
- [Mermelada de frutas de invierno](#)
- [Mermelada de frutas \(manzana y canela\)](#)
- [Mermelada de albaricoque](#)
- [4 Barritas de proteínas, sabor a elegir](#)
- [Copos de proteína](#)
- [Pasta proteica](#)
- [Proteína para hornear](#)
- [Pan proteico](#)
- [Smoothie Balls orgánicas](#)
- [Aceite de coco](#)

## CEREALES

- 100 g arroz integral
- 250 g copos de avena
- 45 g harina integral de espelta

## VARIOS

- 3 latas de tomate triturado
- 4 cucharadas de pulpa de tomate
- 60 g Fideos transparentes
- 125 g Pulpa de manzana
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de preparado para hornear
- 0,5 cucharadita de té Matcha en polvo
- Copos de avena
- Cubitos de hielo
- Mostaza
- Salsa de soja
- Pastilla de caldo de verduras
- Vinagre de manzana