

Lista de la compra -> Semana 3:

Desayunos: Cacao en polvo 100% cacao y sin azúcar. Café arábica natural.

Frutas: Aguacates, uvas rojas, manzanas, naranjas, piña, arándanos, 2 plátanos.

Panes, cereales y harinas: Tostas de sarraceno o de legumbres (*de maíz no*), o pan de molde integral 100% Bimbo. Tortitas de arroz integral. Copos de avena suaves 100% integrales. Harina de garbanzo.

Verduras: Coliflor, Brócoli, Zanahoria, Calabacín, Tomates, cebollas, ajos, lechuga, guisantes, aceitunas negras, calabaza (*o crema de calabaza*), patatas, col o repollo, espárragos de bote, pepinillos en vinagre.

Especias: canela de ceylan, jengibre en polvo, mostaza a la antigua (*para los encurtidos*), pimienta negra, orégano.

Legumbres: garbanzos precocidos, lentejas.

Carnes: pollo entero o pechugas, entrecot o solomillo, solomillo de cerdo.

Charcutería: jamón serrano, cecina, pechuga de pavo cocida, lomo fiambre.

Lácteos: Yogur griego, yogur queso tipo quark, queso de cabra o de oveja, queso fresco de cabra al corte o en packs divisibles, queso mozzarella (*bola*).

Pescados: Salmón, bonito en aceite de oliva, sardinas o caballa. Mejillones para hacer al vapor o envasados al natural.

Otros: Huevos, vinagre de manzana, aceite de oliva virgen, almendra molida.