



LISTA DE LA COMPRA

Plan Intensivo Detox — 7 días

Primera comida (desayuno), Almuerzo y Cena



PROTEÍNAS (incluye lácteos)

- Huevos
- Atún en aceite de oliva (lata)
- Sardinas en aceite de oliva (lata)
- Salmón ahumado
- Merluza
- Pargo mediano
- Carne molida
- Pavo molido
- Carne de vaca (bistec / pieza)
- Pechuga de pollo
- Muslo de pollo
- Chuleta de cerdo
- Tocino
- Jamón serrano
- Queso mozzarella
- Queso parmesano
- Queso gouda
- Queso crema
- Queso (rebanada / genérico)



GRASAS

- Aceite de oliva
- Mantequilla (de vaca de libre pastoreo)
- Aguacate
- Aceitunas



VEGETALES, FRUTAS Y FRUTOS SECOS

- Berenjena
- Tomate
- Coliflor
- Cebolla
- Cebolla blanca
- Hongo shiitake (o champiñones)
- Champiñones / portobello
- Pimientos morrón
- Lechuga
- Ensalada de vegetales

- Vegetales salteados
- Espinaca
- Calabacín (zucchini)
- Zanahoria
- Brócoli
- Limón
- Salsa de tomate

OTROS / ESPECIAS

- Ajo
- Sal marina
- Sal
- Pimienta negra
- Pimienta