



## LISTA DE LA COMPRA

*Plan Intensivo Detox — 7 días*

**Primera comida, Snack y Cena**



### PROTEÍNAS (incluye lácteos)

---

- Huevos
- Bacón (o jamón serrano)
- Salmón ahumado
- Pargo mediano
- Lubina
- Merluza mediana
- Camarones cocidos
- Lomo de cerdo
- Chuleta de cerdo
- Costilla de cordero o cerdo
- Lomo de res
- Bistec de carne de vaca
- Carne molida
- Carne de cerdo o res (porción)
- Pechuga de pollo
- Muslo de pollo
- Yogur griego
- Queso crema
- Queso parmesano
- Queso Cheddar
- Queso cottage
- Burrata



### GRASAS

---

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



### VEGETALES, FRUTAS Y FRUTOS SECOS

---

- Acelga
- Cebolla
- Cebolla morada
- Ajo
- Tomate
- Calabacín (zucchini)
- Coliflor
- Pimiento morrón

- Pepino
- Pepinillo encurtido
- Arúgula
- Ensalada de vegetales
- Vegetales salteados / vegetales al gusto
- Jalapeño
- Limón
- Naranja
- Arándanos (frescos y congelados)
- Fresas
- Almendras
- Nueces

## OTROS / ESPECIAS

---

- Cilantro
- Tomillo
- Paprika
- Hinojo
- Sal marina
- Sal
- Pimienta negra
- Pimienta
- Esencia de vainilla
- Salsa de tomate
- Agua