

# LISTA DE LA COMPRA

**Reto de la Pérdida de Peso**

*Pierde tus primeros 10kg en 2026*

**T&A**



# LISTA DE LA COMPRA

## Verduras y hortalizas

- Calabacines (5–6 medianos)
- Berenjenas (3–4 medianas)
- Alcachofas (200–300 g, frescas o congeladas)
- Calabaza (300 g)
- Coliflor (300 g)
- Espinacas frescas (200–300 g)
- Boniato (1 pequeño)
- Zanahorias (2)
- Patatas (2 pequeñas + 1 pequeña extra)
- Cebollas (4–5)
- Ajos (1 cabeza)
- Pimiento verde (½–1)
- Pimiento rojo (2)
- Tomate triturado natural (1 brick pequeño o lata)
- Tomates para rallar (1–2)
- Hojas verdes variadas (150 g)
- Perejil fresco
- Limón (1)

## Frutas

- Manzanas (2)
- Pera (1, opcional si alternas con manzana)
- Plátanos (2)
- Fruta variada para desayunos (3–4 piezas)
- Frutos rojos (1 bandeja, opcional)
- Aguacate (1)

## Carne, pescado y huevos

- Huevos (12 aprox.)
- Pechuga de pollo (300–350 g)
- Pechuga de pavo (2–3 filetes grandes)
- Carne picada de ternera magra (300–350 g)
- Salmón fresco (2–3 filetes)
- Lenguado u otro pescado blanco (2–3 filetes)
- Gambitas cocidas (200–300 g)
- Atún al natural

## Lácteos y bebidas vegetales

- Leche o bebida vegetal (avena, soja, almendra...)
- Queso havarti light (4 lonchas)
- Mozzarella rallada light (120–150 g)
- Queso fresco o feta (200 g)

## Cereales, legumbres y tubérculos

- Copos de avena
- Pan 100% integral de masa madre
- Quinoa cruda (100 g)
- Lentejas pardinas (180 g secas o cocidas)
- Garbanzos cocidos (1 frasco pequeño)



# LISTA DE LA COMPRA

## Frutos secos y semillas

- Nueces
- Semillas de chía

## Aceites, especias y condimentos

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Canela Ceylán
- Cúrcuma
- Pimentón dulce
- Nuez moscada
- Laurel
- Tomillo y/o romero
- Orégano, comino (opcionales)
- Vinagre
- Cacao desgrasado (opcional)

## Otros

- Chocolate negro >80-85%

## Consejos prácticos para organizar tu compra:

- Compra las verduras frescas y congela lo que sobre (calabaza, coliflor, pimientos).
- Los yogures, huevos y carnes pueden cubrir toda la semana refrigerados.
- Si haces batch cooking, cocina las bases (guisos, purés, arroz de coliflor) y guarda porciones en tupper.

