

****Esta es la lista de compras para 4-10 días de su Programa Despierte Esbelto.
¡La lista de compras para 1-3 días se incluye en el libro electrónico principal!**

Proteínas

9 huevos (de animales que se alimentan de pasto u orgánicos, si es posible)
1 lata de sardinas / pescado silvestres en aceite de oliva o agua
1 lata de atún silvestre
2 libras de carne molida orgánica (o la puede reemplazar con 1/2 libra de pavo molido)
2 porciones de proteína en polvo (suero orgánico, proteína de guisante o cáñamo)
24-28 onzas de pechuga de pollo orgánica
2 4-6 onzas de filetes de salmón silvestres
1-2 salchichas orgánicas para desayunar (de pollo)

Vegetales y frutas

6 hojas de albahaca
1 taza de calabacín
1 taza de brócoli
1/2 taza de coliflor
1 1/4 cebolla morada
4 cebollas (de su preferencia)
1 pimiento verde grande
2 pimientos (de su preferencia)
1 taza de col rizada
12 dientes de ajo

1 chile jalapeño
3 ¾ aguacates
1 1/2 ñame o batata
4 limones
2 lechugas romanas u hojas de col rizada
3 tazas de lechuga romana
4 tazas de espinaca
1/2 taza de arándanos, frambuesas o moras
4 zanahorias
1/4 pepino
1 + 1/2 manzana
2 champiñones Portobello grandes
1 taza de col fermentada pura o chucrut
9 tazas de verduras mixtas (o reemplace con 2 tazas de espinaca)
4 tomates
6 cucharadas de cilantro
3 tazas de frijoles verdes frescos o congelados
1 cebolla verde
1 porción de vegetales mixtos para refrigerios de su preferencia (zanahorias, apio, pimientos, etc.)
1/4 taza de puré de calabaza (enlatado o fresco)
1 1/2 banana
1/2 taza de fresas
1/2 taza de frambuesas
2 trozos de la fruta de temporada (de su preferencia)
1 kiwi

Grasas y aceites

7 1/2 cucharadas de aceite de coco virgen
2 cucharadas de semillas molidas de linaza
8 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de almendras crudas
3 nueces de Brasil

Otros

Sal y pimienta
1 cucharadita de canela
1 cucharada de miel pura
1/2-1 cucharada de sirope de arce grado b o c (o reemplácelo con miel)
1 cucharada de orégano en polvo
1 cucharada de condimento para tacos
2 cucharadas de comino en polvo
1/2 cucharadita de paprika

1 cucharada de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de mostaza en polvo seca (opcional)
1 16 onza de puré de tomate en lata
1 16 onza de tomates triturados en lata
1 8 onza de salsa de tomate en lata
4 cucharadas de chile en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de comino en polvo
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de especias de pastel de calabaza (o reemplácelas con una pizca de canela, nuez moscada y jengibre molido)
1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
3 cucharadas de vinagre balsámico
1 porción de humus o pesto para refrigerios (3 cucharadas de humus, 2 cucharadas de pesto)
1/4 taza de yogur sin grasa o leche de almendra o de coco sin azúcar
1-taza de yogur griego sin grasa