

**\*\*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