



Lista de la Compra

Verduras

Cebolla: 5 unidades
Zanahorias: 14 unidades
Ajo: 16'5 dientes
Jengibre fresco: 2 c.p.
Apio: 1'5 ramas
Puerro: 2 unidades
Patata pequeña: 1 unidad
Calabacín: 2 unidades
Tomate: 7 unidades
Lombarda: ½ unidad
Champiñones: 550 g
Cebolla morada: 1 y ¼ unidades
Chili rojo: ¼ de unidad (al gusto)

Frutas

Lima: 1 unidad
Limón: ¼ unidad
Manzana verde: 2 unidades
Uvas: 12 unidades
Naranja: 1 unidad
Aguacate: 1 unidad

Hierbas

Cilantro: 1 manojo
Mix de hojas verdes: 150g
Cebollino: 4 c.s.
Espinacas: 8 puñados
Perejil: 4 c.s.
Eneldo: 2 c.s.
Rúcula: 150g
Mix de lechugas: 75g

Cereales y legumbres

Garbanzos secos: 280 g (cocidos: 880 g)
Arroz integral: 150g
Tofu firme (sustituir por tempeh de garbanzos o seitán): 600g
Harina de garbanzo: 220g
Pasta de legumbres: 280 g
Harina de arroz: 2 c.s.
Alubias rojas secas: 245g (cocidas: 770g)
Quinoa: 75g

Frutos secos y semillas

Pistachos (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.
Semillas de cáñamo: 4 c.s.
Semillas de sésamo: 5 c.s.
Anacardos (sustituir por semillas de girasol): 150 g
Nueces (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.
Semillas de calabaza: 2 c.s.
Semillas de girasol: 2 c.s.

Condimentos

Alga Kombu: 2 trozos
Coco rallado: 2 c.s.
Tomate natural troceado: 800 ml
Leche de coco: 450 ml
Leche de soja sin azúcar (sustituir por leche vegetal apta): 150ml
Leche de almendras sin azúcar (sustituir por leche vegetal apta): 250 ml
Mostaza de Dijon: 2 c.p.
Aceite de lino: 2 c.p.
Vino tinto (opcional): 200ml
Miso (sustituir por mostaza): 1 c.p.
Aceitunas negras Kalamata (o tipo Aragón): 8 unidades
Azúcar de coco: 1 c.p.
Maíz cocido: 2 c.s.
Yogur de soja (sustituir por yogur vegetal apto): 2 c.s.

Espicias y hierbas secas

Laurel
Semillas de cilantro (o comino)
Pimienta
Cúrcuma
Pimentón ahumado
Nuez moscada
Canela
Cayena
Ajo en polvo
Orégano
Comino
Romero
Hierbas provenzales
Tomillo

Otros condimentos

Levadura nutricional
Pan 100% integral (con/sin gluten): 4 rebanadas
Bicarbonato
Tortillas integrales para burrito (con/sin gluten): 2 raciones
AOVE (Aceite de oliva virgen extra)
Sal