

# LISTA DE LA COMPRA PARA WHOLE30

## Segunda Semana

### LISTADO ANIMALES

### NECESITO

<input type="checkbox"/>	Huevos (muchos, para toda la semana)	
<input type="checkbox"/>	Filetes de Ternera (Para 1 día)	
<input type="checkbox"/>	Pechuga de pollo (varios días) y pollo entero	
<input type="checkbox"/>	Merluza (para varios días)	
<input type="checkbox"/>	Mejillones (para 2 días)	
<input type="checkbox"/>	Pulpo (para 2 días)	
<input type="checkbox"/>	Salmón ahumado (varios días)	
<input type="checkbox"/>	Hígado de ternera, cerdo o cordero (2 días)	
<input type="checkbox"/>	Calamares (para 2 días)	

### LISTADO VEGETALES y/o TUBÉRCULOS

### NECESITO

<input type="checkbox"/>	Ajo	
<input type="checkbox"/>	Tomates y tomatitos cherry	
<input type="checkbox"/>	Lechugas de hojas variadas para ensalada	
<input type="checkbox"/>	Espárragos verdes frescos (no de bote)	
<input type="checkbox"/>	Coliflor	
<input type="checkbox"/>	Calabacín	
<input type="checkbox"/>	Cebolla roja y Cebolla dulce o blanca	
<input type="checkbox"/>	Espinacas	
<input type="checkbox"/>	Pimientos rojos, verdes	
<input type="checkbox"/>	Zanahorias	
<input type="checkbox"/>	Acelgas	
<input type="checkbox"/>	Brócoli	
<input type="checkbox"/>	Champiñones	
<input type="checkbox"/>	Boniatos	
<input type="checkbox"/>	Cebolletas	
<input type="checkbox"/>	Escarola	
<input type="checkbox"/>	Pepino	
<input type="checkbox"/>	Puerros	
<input type="checkbox"/>	Calabaza	

*LISTADO FRUTAS*

*NECESITO*

<input type="checkbox"/>	Fruta de temporada al gusto	
<input type="checkbox"/>	Limón y lima	
<input type="checkbox"/>	Aguacates para varios días	
<input type="checkbox"/>	1 Kiwi	
<input type="checkbox"/>	Manzanas verdes	
<input type="checkbox"/>	Plátano para 1 día	
<input type="checkbox"/>	Frutos del bosque (opcional)	
<input type="checkbox"/>	Unos pocos dátiles	
<input type="checkbox"/>	Uvas pasas	
<input type="checkbox"/>	Piña fresca pequeña	

*LISTADO BEBIDAS E INFUSIONES*

*NECESITO*

<input type="checkbox"/>	Leche de coco	
<input type="checkbox"/>	Té verde	
<input type="checkbox"/>	Té rooibos	
<input type="checkbox"/>	Café	
<input type="checkbox"/>	Agua	
<input type="checkbox"/>	Manzanilla (o camomila)	
<input type="checkbox"/>	Leche de almendras (opcional)	

*LISTADO ESPECIAS Y VARIOS*

*NECESITO*

<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva virgen extra	
<input type="checkbox"/>	Aceite de coco	
<input type="checkbox"/>	Albahaca fresca	
<input type="checkbox"/>	Orégano	
<input type="checkbox"/>	Pimentón dulce	
<input type="checkbox"/>	Canela	
<input type="checkbox"/>	Curry	
<input type="checkbox"/>	Nueces	

<input type="checkbox"/>	Hojas de laurel	
<input type="checkbox"/>	Ajo en polvo	
<input type="checkbox"/>	Aceitunas (sin Glutamato Monosódico)	
<input type="checkbox"/>	Pimienta negra	
<input type="checkbox"/>	Cilantro	
<input type="checkbox"/>	Semillas de Chía	
<input type="checkbox"/>	Almendras	
<input type="checkbox"/>	Ghee o mantequilla clarificada	
<input type="checkbox"/>	Harina de almendra	

*OPCIONALES*

*NECESITO*

<input type="checkbox"/>	Vinagre de módena	
<input type="checkbox"/>	Alcaparras	

## Notas adicionales

Lo que se encuentra en esta lista son los ingredientes para los ejemplos de menús propuestos para esta semana en el blog de PaleoSystem. Obviamente eres libre de cambiar tus platos por otros que te gusten más o que cubran mejor tus necesidades nutricionales.

En la casilla de “*Necesito*” puedes marcar las cantidades que consideres necesarias según lo que ya dispongas en casa, teniendo siempre en cuenta que serán alimentos que comerás durante la semana.

Lo que más vas a consumir será las hojas de lechuga variadas, que lo incorporarás en diferentes platos (desayunos, almuerzos, etc...)

Al referirme a “hojas variadas” puedes comprar de diferentes tipos de lechuga: romana, hoja de roble, berros, canónigos, etc.

¡Recuerda comprar lo que te guste!

Si sobra comida, congélala, muchos de los alimentos de este listado se utilizarán también en la semana siguiente.

Para cualquier duda, idea, o sugerencia puedes escribir en el foro adaptado especialmente para el Whole30

<http://www.paleosystem.es/foro/paleo/whole30>

Preséntate a la nueva comunidad y comienza a compartir tus inquietudes y conocimientos sobre el Whole30, ¡seguro que toda la ayuda será bienvenida!

## ¡Sígueme en mis Redes Sociales!



<http://www.facebook.com/PaleoSystem>



<http://twitter.com/PaleoSystem>



<http://pinterest.com/paleosystem/>



<http://instagram.com/paleosystem>

## ¿Necesitas asesoramiento?

<http://www.paleosystem.es/asesoramiento-online/>

## ¡Para estar al tanto de las últimas novedades en el blog!

Suscríbete al boletín:

<http://www.paleosystem.es/suscribete-al-boletin-mensual/>