

Club De Planes De Comidas Dieta Cetogénica

# Lista de compras Semana 3

Condimentos y alimentos para tener siempre en la casa

Aceite de coco

Aceite de olva

Ajo en polvo

Bicarbonato de socio

Brocoli

Caldo de pollo

Cebolla en polvo

Chocolate negro en barra

Crema

Crema agria

Escencia de vainilla

Ghee

Harina de coco

Huevos

Leche de almendras

Leche de coco

Limones

Manteca

Mayonesa

Mostaza

Perejil

Pimienta

Polvo de cebolla

Polvo de hornear

Pure de tomate

Queso crena

Queso suizo, mozzarella o cheddar

ricotta

Sal

Salsa inglesa

Suero de vanilla

Tocino

Ajo

Atun

# Lista de la semana 3

17 fetas de tocino

½ kg carne cortada en trozos

4 presas de pollo

2 chuletas de cordero

Chorizo

180 gramos de cerdo picado

Chorizo italiano

1 taza leche de almendras

2 cucharadas de queso cheddar

½ taza de queso mozzarella

5 cucharadas de crema

170 gramos de queso ricotta

¼ kg de esparragos

2 aguacates

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

60 gramos de moras (o frutillas)

Lechuga 4 hojas

2 zanahorias

1 tallo de apio

Condimentos( ajo, limon, jenjibre)

120 gramos de champignones

2 cebollas

1 zapallito largo

¼ harina de almendras

1 taza de caldo de pollo

¼ taza de harina de coco

1 lata de leche de coco

Aceite de coco

Oregano seco

Salsa de soja

Polvo de proteina de clara de huevo

Polvo de ajo

¼ taza de semillas de lino