

7 DÍAS DE CLEAN EATING

TU LISTA DE LA COMPRA

VERDURA

- 1 patata grande
- 3-4 calabacines (650 g)
- 1 lombarda (500 g)
- 6-7 zanahorias (400 g)
- 6 tomates (600 g)
- 1 lechuga iceberg (40 g)
- 2 cebollas rojas (160 g)
- 60 g de brotes de soja
- 20 g de hojas de cilantro
- 2 aguacates
- 400 g de champiñones
- 15 de albahaca
- 2-3 batatas (400 g)
- 100 g de tomates cherry
- 370 g de espinacas
- 10 g de cebollino
- 250 g de achicoria
- 150 g de escarola
- 120 g de judías negras
- 1 guindilla
- Verduras crudas (pepino, rábanos, etc.)
- 200 ml de zumo de zanahoria
- 2 rábanos
- 10 g de eneldo
- 3 remolachas

FRUTA

- 5 plátanos
- 500 g de frambuesas congeladas
- **Bayas de Goji de foodspring**
- 5 manzanas
- 20-30 g de jengibre
- Tus frutas preferidas
- 1 limón
- ½ granada
- 7 naranjas
- 1 pomelo
- 4 dátiles
- 1 mango
- 100 ml de zumo de manzana

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- 250 g de quark desnatado
- 5 huevos
- 25 g de queso feta
- 120 g de queso para untar
- 2 cdas. de yogur natural
- 500 ml de leche
- 2 cdas. de crème fraîche
- Leche de coco semidesnatada

CARNE/PESCADO

- 100 g de filetes de arenque
- 400 g de pechuga de pollo o de tofu ahumado
- 2 lonchas de salmón ahumado

OTROS

- 1 cda. de coco rallado
- **Mezcla de frutos secos y bayas de foodspring**
- 10 ml de aceite de lino
- 10 ml de aceite de oliva
- 65 g de copos de avena
- 1 cda. de cacao en polvo sin azúcar
- **30 g Whey Proteína/ Shape Shake/ Proteínas vegetales**
- **Semillas de chía de foodspring**
- **Crema de cacahuete de foodspring**
- 1 cda. de miel/sirope de agave
- 6 cdas. de vinagre balsámico
- 2 cdas. de mostaza
- 45 g de harina de espelta integral
- **45 g de proteína para hornear de foodspring**
- 8 hojas de arroz
- 80 g de fideos chinos
- 200 g de tofu ahumado
- 30 ml de salsa de soja ligera
- 2 rebanadas de pan integral
- **Bolitas proteicas de foodspring**
- **5-6 cdas. de aceite de coco de foodspring**
- Semillas de calabaza
- **Porridge proteico de foodspring**
- Humus
- 200 g de quinoa
- **1 paquete de Crunchy Fruits de foodspring**
- **Paleo bars de foodspring**
- 25 g de nueces
- 2 cdas. de tahín
- Pepitas de chocolate
- **Pan proteico de foodspring**
- Bagel integral

¿Quieres darle un toque de variedad tu alimentación fitness? **AQUÍ**

Encontrarás todas nuestras recetas saludables favoritas. Perfectamente adaptadas a tus objetivos individuales y a tu día a día ajetreado.