

Lista de la compra de la fase Detox:

A continuación, se incluye la lista que te ayudará a tener todos los ingredientes para realizar las recetas de **Evoluciona.**

Recuerda que sólo tienes que hacer un círculo con aquellos ingredientes que no tienes en casa. Además, para que veas cuánto vas a necesitar se ha incluido cuándo necesitas ese ingrediente tanto día de la semana como comida o cena. Esto hace que sea más fácil cruzar la información de esta tabla con tu **Recetas Evoluciona**.

Alimentos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Со	Ce	Со	Ce	Со	Ce	Со	Ce	Со	Ce	Со	Ce	Со	Ce
Verduras		•	•		•			•		•		•		
Alcachofas			Х							Х				
Cebollas			Х	Χ	Х		Х	Х			Χ	Х	Х	Χ
Cebolleta						Χ								
Puerros	Χ	Х								Х				
Zanahorias		Х			Х		Х	Х		Х	Х	Х	Х	
Calabaza														
Canonigos				Χ										
Pimiento rojo						Χ		Х				Х		
Pimiento												Х	Х	
Verde														
Chirivías							Х							
Tomate						Χ							Х	
triturado														
Ajo					Х	Х		Х		Х		Х		
Ajo negro											Х			
Calabacín								Х			Х	Х		
Patata									Х		Х			
Espárragos					Х									
Apio	Х	Х		Х				Х		Х				
Brocoli	Х							Х	Х		Х	Х		
Coliflor											Χ			Χ
Espinacas	Х					Х								
Legumbres		•			•			•				•		
Lentejas							Х							
Garbanzos						Х								
Quinoa	Х								Х			Х		
Algas		•	•		•					•		•		
Kombu							Х							
Cereales		•			•									
Pasta de													Х	
arroz														

Condimentos														
Sal marina	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
Aceite oliva	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ	Х	Х	Х	Х	Χ	Χ		Χ
Vinagre						Χ								
Perejil	Χ			Х			Χ			Х				
Albahaca		Χ		Х										
Caldo de						Χ								
verduras														
Hinojo					Χ									
Tomillo						Χ		Χ						
Comino								Х			Χ		Χ	
Jengibre											Х			
Cilantro											Χ			
Orégano													Χ	
Pimienta													Х	
negra														
Curry polvo											Χ			
Tofu											Χ			
Soja													Х	
texturizada														
Cebollino		Х												
Salsa de soja											Χ			
Sésamo	Х													
Semillas Lino	Х													
Semillas Chia	Х													
Pipas	Х													
calabaza														
Pipas girasol	Х													
Avellanas		Х												
Amapola														Х
Sésamo														Х
Frutas	_	_		,					1	,			_	_
Limón			Х						Х	Х				
Uva pasas		Х												
Aguacate				Х										
Manzana														Х
Carne, pescado	o, hue	vo		,						,				
Pollo corral		Х												
Pavo														Х
Huevo	Х													
Salmón					Х									
Bebidas vegeta	ales													
Bebida de														Х
soja														
Leche de											Х			
сосо														