

🛒 LISTA DE COMPRAS: SEMANA 3 BIORESET 30

🍖 Proteínas y Carnes

- **Huevos** (compra al menos un cartón o 12-15 piezas)
- **Pechuga de pollo** (para picar en los tacos de lechuga y deshebrar para las enchiladas/cremas)
- **Bistec o puntas de res magra**
- **Carne molida de res magra** (para las albóndigas)
- **Filete de salmón o trucha**
- **Filete de pescado blanco** (para el pescado al ajillo)
- **Atún** (fresco para sellar o en agua de sobre/vidrio)
- **Pechuga de pavo al natural** (en rebanadas para los rollitos)

🥛 Lácteos y Fermentados

- **Queso panela**
- **Queso cottage**
- **Requesón**
- **Kéfir o yogurt natural** (sin azúcar ni sabores artificiales)

🥬 Verdulería (Verduras y Hojas Verdes)

- **Básicos:** Jitomates, cebollas (blanca o morada) y ajos
- **Chiles:** Chile poblano, tomates verdes (para las salsas) y chile guajillo (en aros)
- **Grasas saludables:** **Aguacates** (compra varios, se usan casi a diario) y limones
- **Hojas verdes:** Col rizada (kale), espinacas (baby o normales), lechuga orejona y rúcula
- **Vegetales varios:** Zanahorias, col morada, pepinos, calabacitas, champiñones (o setas), coliflor, brócoli, nopales enteros, rábanos, verdolagas frescas, espárragos (o ejotes) y chayotes

🍓 Frutas

- **Manzanas verdes**
- **Fresas o frutos rojos** (frescos o congelados)

🌾 Leguminosas y Cereales (Granos)

- **Legumbres:** Garbanzos, lentejas y frijoles negros (pueden ser secos para cocer en casa)
- **Cereales:** Arroz integral, quinoa y hojuelas de avena puras
- **Panadería:** Tostadas horneadas (sin grasa) y una barra de pan integral artesanal

🥜 Semillas, Bebidas y Especias

- **Semillas:** Semillas de chía, nueces (para triturar), ajonjolí o pepitas de calabaza
- **Líquidos:** Leche de almendras sin azúcar
- **Bebidas:** Té o infusiones (manzanilla, hierbabuena y tila) y café
- **Condimentos:** Cúrcuma (o curry en polvo), canela en raja, orégano seco, sal de mar y pimienta negra molida

💡 **Recordatorio de BioReset 30:** Prioriza siempre que los vegetales y las proteínas sean lo más frescos y naturales posible para asegurar la correcta desinflamación y el reseteo de tus receptores hormonales durante esta primera semana. ¡Mucho éxito en este arranque!