

Aquí tienes la **Lista de Compras de Alimentación Viva** para consolidar los ingredientes esenciales de la **Semana 1** de BioReset 30. Está organizada estratégicamente por categorías para facilitar tu paso por el supermercado o mercado local.



## LISTA DE COMPRAS: SEMANA 1 BIORESET 30



### Proteínas (De preferencia orgánicas o de libre pastoreo)

- **Pechuga de pollo:** Cantidad suficiente para varios días (Desayuno Lunes, Cena Lunes, Cena Miércoles, Comida Miércoles, Comida Viernes, Desayuno Domingo).
- **Carne molida de res magra:** 150 g (Comida Lunes).
- **Huevos:** Al menos 1 o 2 docenas (Desayuno Martes, Jueves, Viernes, Sábado y Cena Sábado).
- **Filete de pescado blanco:** 300 g en total (150 g para Comida Martes y 150 g para Comida Domingo).
- **Atún en agua:** 1 lata o sobre (Cena Jueves).



### Grasas Saludables, Semillas y Superalimentos

- **Aguacates:** Mínimo 5 a 6 piezas medianas (Se usa diariamente la mitad o uno entero en casi todas las comidas).
- **Semillas de calabaza naturales:** 1 bolsa pequeña (Para espolvorear en las cremas de la cena).
- **Nueces de árbol:** 1 bolsa pequeña (Para la avena del Jueves).
- **Ajonjolí (Sésamo):** Un poco para espolvorear la ensalada.
- **Aceite de oliva extra virgen:** Para cocinar y base de vinagretas.



### Verduras y Hortalizas Frescas

- **Nopales:** 4 a 6 piezas (Desayuno Lunes, Comida Domingo, Cena Domingo).
- **Jitomates:** 1 a 2 kg (Para caldillos, pico de gallo, rodajas y bases de picadillo/pescado).
- **Cebollas blancas y Cebollas moradas:** Varias piezas de ambas.
- **Cebollín:** 1 manojo chico.
- **Lechuga fresca (variedad al gusto):** 1 o 2 piezas (Lunes y Domingo).
- **Espinacas frescas:** 1 o 2 manojos grandes (Miércoles, Viernes, Sábado y Domingo).
- **Rúcula:** 1 manojo chico (Domingo).
- **Calabacitas:** 4 a 5 piezas medianas (Para el picadillo del lunes y la crema del viernes).
- **Chayotes:** 4 a 5 piezas medianas (Consomé, rebanadas del martes, crema del miércoles y tortitas).
- **Zanahorias:** 4 a 5 piezas.
- **Apio:** 1 pieza/manejo (Consomé del lunes y jugo verde del sábado).
- **Pepinos:** 3 a 4 piezas (Martes, Jueves, Sábado y Domingo).
- **Brócoli:** 1 o 2 cabezas medianas (Martes y Jueves).
- **Pimientos morrones (Colores variados):** 2 o 3 piezas (Martes y Sábado).
- **Ejotes:** 1 bolsa o manojo pequeño.
- **Col blanca o morada:** 1 pieza pequeña (Para la sopa de verduras del viernes).
- **Espárragos:** 1 manojo pequeño (Sábado).
- **Chiles (Verdes/Serranos/Cuaresmeños al gusto):** Para salsas, pico de gallo y guisados.
- **Chile chipotle en lata:** 1 lata pequeña (Para el sándwich del domingo).



## Frutas y Hierbas de Olor

- **Limones:** 1 a 2 kg (Esencial para las limonadas diarias, ensaladas y guisados).
- **Manzana fresca:** 1 pieza (Para el jugo verde del sábado).
- **Fresas naturales:** 1 caja pequeña (Para la avena del jueves).
- **Menta o Hierbabuena fresca:** 1 manojo chico (Para el agua infusionada).
- **Cilantro y Epazote:** 1 manojo de cada uno.
- **Jengibre fresco:** 1 pieza pequeña (Para el jugo verde).



## Leguminosas y Granos Integrales

- **Frijoles (pueden ser negros o bayos):** Para hacer frijoles de la olla y refritos naturales.
- **Lentejas:** 1 paquete pequeño.
- **Arroz (integral o blanco):** Suficiente para una porción de 1/2 taza.
- **Avena natural en hojuelas:** 1 paquete pequeño (Evitar la instantánea con sabores).



## Lácteos (Consumo Moderado y Consciente)

- **Queso Panela:** 1 pieza mediana o bloque (Desayuno Miércoles, Jueves, Viernes y Cena Domingo).
- **Queso Oaxaca:** 1 pieza pequeña (Cena Martes y Desayuno Sábado).



## Despensa Básica y Complementos

- **Tortillas de maíz nixtamalizado:** 1 paquete (Martes, Jueves, Viernes, Sábado, Domingo).
- **Tostadas de maíz horneadas (Tipo Sanísimo u otra marca limpia):** 1 caja (Lunes, Miércoles, Jueves, Viernes).
- **Pan de linaza o integral artesanal:** 1 hogaza o barra (Para el sándwich del domingo).
- **Mostaza clásica (sin azúcares añadidos):** 1 frasco.
- **Miel natural de abeja:** 1 frasco pequeño (Solo para la vinagreta del miércoles).
- **Té (Manzanilla, menta u otros al gusto) y Café:** Sin azúcar.
- **Espicias:** Sal de mar, pimienta negra, canela en vara, extracto de vainilla natural, orégano, ajo y cebolla en polvo.



**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!