



30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

Lista de la compra esencial de comida real para tu salud y bienestar

La lista de la compra es una guía orientativa de alimentos reales, y los ingredientes pueden intercambiarse entre sí en función de tus preferencias alimentarias o de lo que tengas disponible en casa. Por ejemplo, puedes sustituir el arroz por patata si así lo prefieres.

ELIGE TU TIPO DE MENÚ PARA VER LA LISTA DE LA COMPRA

OMNIVORO

VEGETAL



30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

FRUTAS Y VERDURAS

5 raciones al día (800 g aprox.)

Frutas de temporada

Verduras de temporada

Manzanas

Plátanos

Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas)

Piña

Kiwi

Tomates

Pimientos

Calabacín

Berenjena

Brócoli

Coliflor

Espinacas

Mezclum o lechuga

Zanahorias

Cebollas y ajo

Setas o champiñones

Tomate frito Realfooding 

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

FRUTOS SECOS

1 puñado al día (30 - 50 g)

Almendras

Nueces

Avellanas

Pistachos

Anacardos

Semillas (chía, lino...)

Crema 100 % de frutos secos 

LEGUMBRES

al menos 3 raciones a la semana

Lentejas secas/en conserva

Garbanzos secos/en conserva

Alubias

Guisantes congelados

Edamames congelados

Hummus Realfooding 

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

CARBOHIDRATOS REALES

1 - 2 raciones al día

Arroz blanco o integral

Pasta integral

Tallarines de arroz (puedes usar espaguetis integrales)

Pan integral realfooding 

Patatas

Boniatos

Quinoa

Copos de avena


Copos de maíz

Vasitos de arroz

Wraps integrales 

Granola realfooding 

GRASAS SALUDABLES

AOVE (2 - 4 cucharadas al día) 

Aguacate/guacamole (1 aguacate al día)

Aceitunas sin glutamato

Salsas caseras realfooding (base de AOVE)

Chips de coco



30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

PESCADO

2 - 4 raciones al día

Pescado blanco (merluza, bacalao, corvina, dorada, lubina...)

Pescado azul (salmón, sardinas, caballa, boquerones...)

Conservas de pescado en AOVE

Marisco: Gambas, mejillones, almejas...

Hígado de bacalao

LÁCTEOS REALES

Yogur natural (normal, griego, proteico)

Queso cottage

Queso fresco de cabra o vaca

Queso crema untable cremette

Mozzarella fresca

HUEVOS

1 - 2 al día

Huevos ecológicos

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

CARNES

2 - 3 raciones a la semana


Carne blanca: (pollo) preferiblemente de corral

Carne roja: ternera (1 a la semana máximo)
preferiblemente de pasto

Jamón ibérico o pavo (1 ración a la semana máximo)

SNACKS REALES

Chocolate negro \geq 80 % (2 onzas al día máximo)

Chocolate realfooding (2 onzas al día máximo) 

Chips de lentejas 

Barritas de proteína saludables 

Galletas realfooding 

Palomitas de maíz

ENDULZANTES REALES

Miel cruda (1 cucharada al día máximo)

Pasta de dátiles (1 cucharada al día máximo)



30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

BEBIDAS REALES

Agua

Agua con gas

Agua de coco

Café de especialidad 

Matcha ceremonial

Infusiones (manzanilla, rooibos, menta...)

Bebida vegetal sin azúcar añadido)

OTROS

Vinagre de manzana sin filtrar 

Sal marina

Espicias

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

Salud

Microbiotic (10 g al día)

Magnesio (2 cápsulas al día)

Pérdida de grasa

Metabolic (2 cápsulas al día)

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

VEGETAL

FRUTAS Y VERDURAS

5 raciones al día (800 g aprox.)

Frutas de temporada

Verduras de temporada

Manzanas

Plátanos

Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas)

Piña

Kiwi

Tomates

Pimientos

Calabacín

Berenjena

Brócoli

Coliflor

Espinacas

Mezclum o lechuga

Zanahorias

Cebollas y ajo

Setas o champiñones

Tomate frito Realfooding 

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

VEGETAL

FRUTOS SECOS

1 puñado al día (30 - 50 g)

Almendras

Nueces

Avellanas

Pistachos

Anacardos

Semillas (chía, lino...)

Crema 100 % de frutos secos 

LEGUMBRES

al menos 3 raciones a la semana

Lentejas secas/en conserva

Garbanzos secos/en conserva

Alubias

Guisantes congelados

Edamames congelados

Hummus Realfooding 

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

VEGETAL

CARBOHIDRATOS REALES

1 - 2 raciones al día

Arroz blanco o integral

Pasta integral

Tallarines de arroz (puedes usar espaguetis integrales)

Pan integral realfooding 

Patatas

Boniatos

Quinoa

Copos de avena


Copos de maíz

Vasitos de arroz

Wraps integrales 

Granola realfooding 

GRASAS SALUDABLES

AOVE (2 - 4 cucharadas al día) 

Aguacate/guacamole (1 aguacate al día)

Aceitunas sin glutamato

Salsas caseras realfooding (base de AOVE)

Chips de coco



30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1

Lista de la compra

VEGETAL

LÁCTEOS REALES

Yogur natural (normal, griego, proteico)

Queso cottage

Queso fresco de cabra o vaca

Queso crema untable cremette

Mozzarella fresca

HUEVOS

1 - 2 al día

Huevos ecológicos

PROTEÍNAS VEGETALES

Tofu

Tempeh

Bocados vegetales

Hamburguesa vegetal (alto % de soja o guisante)

30 DÍAS


sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

VEGETAL

SNACKS REALES

Chocolate negro $\geq 80\%$ (2 onzas al día máximo)

Chocolate realfooding (2 onzas al día máximo) 


Chips de lentejas 

Barritas de proteína saludables 

Galletas realfooding 

Palomitas de maíz

ENDULZANTES REALES

Miel cruda (1 cucharada al día máximo) 

Pasta de dátiles (1 cucharada al día máximo) 

30 DÍAS

sin ultraprocesados

Menu semanal 1
Lista de la compra

OMNIVORO

BEBIDAS REALES

Agua

Agua con gas

Agua de coco

Café de especialidad 

Matcha ceremonial

Infusiones (manzanilla, rooibos, menta...)

Bebida vegetal sin azúcar añadido)

OTROS

Vinagre de manzana sin filtrar 

Sal marina

Espicias

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

Salud

Microbiotic (10 g al día) 

Magnesio (2 cápsulas al día) 

Pérdida de grasa

Metabolic (2 cápsulas al día) 