

Bienvenido al reto

30 DÍAS

sin ultraprocesados

 Realfooding

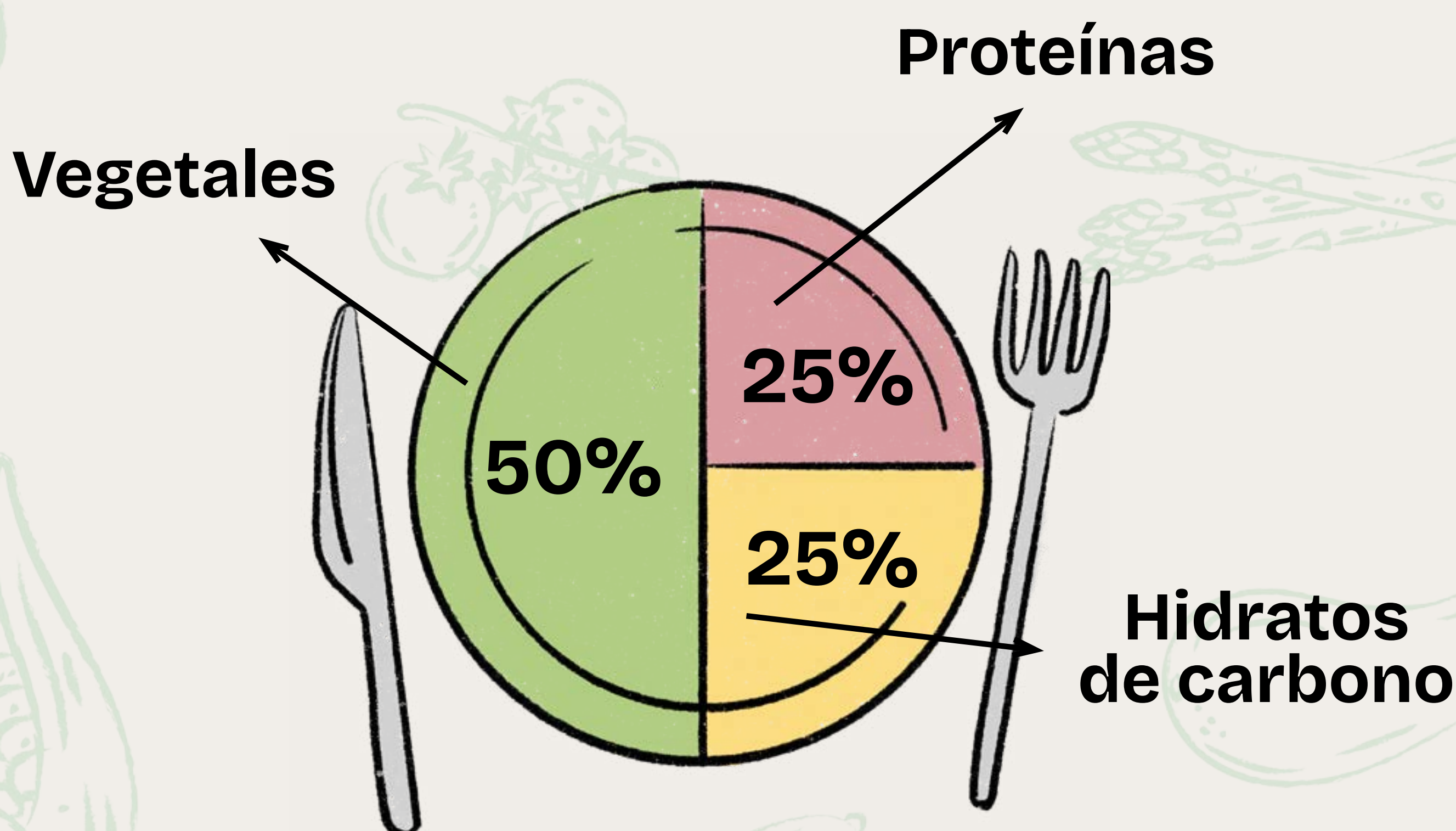
30 DÍAS

sin ultraprocesados

Lista de alimentos reales

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.



Complementado con:

Grasas saludables

Todos los platos del reto se han elaborado siguiendo el siguiente esquema. Asegurando de esa manera un plato equilibrado que te aporte el máximo beneficio nutricional.



Dentro de ese esquema los alimentos reales de cada apartado son intercambiables entre sí, para aportar de esa forma la mayor flexibilidad y adaptación a tus preferencias. Gracias a estos dos sistemas podrás elaborar recetas **completas, flexibles y reales**.

FRUTAS Y VERDURAS

5 raciones al día (800 g aprox.)

FRUTAS

- Frutas de temporada
- Manzanas
- Plátanos
- Peras
- Naranjas y mandarinas
- Kiwi
- Piña
- Mango
- Uvas
- Melón
- Sandía
- Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas, moras)
- Melocotones, nectarinas y paraguayos
- Ciruelas
- Granada
- Limón y lima

VERDURAS

- Verduras de temporada
- Tomates
- Pimientos
- Calabacín
- Berenjena
- Brócoli
- Coliflor
- Espinacas
- Mezclum o lechuga
- Rúcula
- Zanahorias
- Pepino
- Cebollas y ajo
- Puerro
- Espárragos
- Judías verdes
- Alcachofas
- Remolacha
- Setas o champiñones

CONSERVAS Y BÁSICOS

- **Tomate frito Realfooding** 🛒
- Tomate triturado
- **Gazpacho Realfooding** 🛒
- **Salmorejo Realfooding** 🛒
- Pimientos asados
- Verduras congeladas (brócoli, coliflor, menestra, espinacas)

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

1 puñado al día (30-50 g aprox.)

- Almendras
- Nueces
- Avellanas
- Pistachos
- Anacardos
- Nueces de Brasil
- Nueces pecanas
- Macadamias
- Cacahuetes
- Piñones
- Semillas (chía, lino, sésamo, calabaza y cáñamo)
- **Crema 100 % de frutos secos Realfooding** 🛒

LEGUMBRES

Al menos 3 raciones a la semana

- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias
- Habas
- Guisantes
- Soja y edamame
- Azukis
- Altramuces
- Legumbres cocidas en conserva
- Legumbres congeladas
- **Hummus Realfooding** 🛒
- Pasta 100% de legumbres

HIDRATOS DE CARBONO REALES

1 o 2 raciones al día

- Arroz blanco o integral
- Quinoa
- Pasta integral
- Tallarines de arroz
- **Pan integral Realfooding** 🛒
- **Wraps integrales Realfooding** 🛒
- Patatas y boniatos
- Copos de avena
- Copos de maíz 100%
- **Granola Realfooding** 🛒
- Tortitas de arroz o maíz 100%
- Vasitos de arroz
- Cuscús, bulgur y trigo sarraceno
- Fruta deshidratada sin azúcar añadido

GRASAS SALUDABLES

- **AOVE** (2 - 4 cucharadas al día) 🛒
- Aguacate o guacamole (1 aguacate al día)
- Aceitunas sin glutamato
- Coco y chips de coco
- Salsas caseras Realfooding (base de AOVE)

PESCADO Y MARISCO

2 - 4 raciones a la semana

- Sardinias
- Caballa
- Boquerones
- Salmón
- Atún y bonito
- Bacalao
- Merluza
- Lubina y dorada
- Calamar, sepia y pulpo
- Mejillones y almejas
- Gambas y langostinos
- **Conservas de pescado en AOVE Realfooding** 🛒
- Pescado y marisco congelado
- Hígado de bacalao

LÁCTEOS

1 - 2 raciones al día

- Leche entera
- Yogur natural
- Yogur griego natural
- Kéfir
- Queso fresco
- Cottage
- Requesón o ricotta
- Mozzarella
- Quesos curados y semicurados
- Queso parmesano
- Skyr natural

HUEVOS

1 - 2 al día

- Huevos ecológicos

PROTEÍNAS VEGETALES

- Tofu
- Tempeh
- Edamame
- Soja texturizada
- Seitán
- Falafel
- Hamburguesas vegetales de calidad
- Bocados vegetales de calidad
- Proteína vegetal (guisante, soja o arroz)

CARNES

2 - 3 raciones a la semana

- Carne blanca: (pollo y pavo) preferiblemente de corral
- Carne roja: ternera o cerdo (1 a la semana máximo) preferiblemente de pasto
- Jamón ibérico o pavo (1 ración a la semana máximo)
- Carne picada 100% carne

SNACKS REALFOODING

- Fruta fresca
- Fruta deshidratada sin azúcar añadido
- Dátiles
- Frutos secos naturales o tostados
- Aceitunas
- Pepinillos
- Encurtidos
- Chips de coco
- **Real popcorn** 🛒
- Tortitas de maíz 100%
- Tortitas de arroz 100%
- Hummus con crudités
- Yogur natural
- Kéfir
- Queso curado
- Edamame
- Garbanzos crujientes
- **Chocolates Realfooding** 🛒
- **Granola Realfooding** 🛒
- **Real Bites** 🛒

ENDULZANTES REALES

- **Miel cruda** (máximo 1 cucharada al día) 🛒
- **Pasta de dátiles** (máximo 1 cucharada al día) 🛒

AGUA Y BEBIDAS

- Agua
- Agua con gas
- Agua con gas y limón
- **Café Real** 🛒
- **Café Real descafeinado** 🛒
- Matcha
- Té verde
- Té negro
- Infusiones
- **Cacao real** 🛒
- Kombucha
- Kéfir de agua
- Caldo de huesos
- **Gazpacho Realfooding** 🛒
- Agua de coco 100%
- Bebidas vegetales sin azúcares añadidos (avena, almendra, soja)

OTROS BÁSICOS DE DESPENSA

- **Vinagre de manzana sin filtrar** 🛒
- Sal marina
- Pimienta negra
- Canela
- Cúrcuma
- Jengibre
- Pimentón
- Orégano
- Romero
- Tomillo
- Albahaca
- Comino
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Cacao puro en polvo
- Mostaza de ingredientes simples
- Salsa de soja o tamari
- Vinagre balsámico

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

SALUD

- **Microbiotic** (10 g al día por la mañana) 🛒
- **Magnesio** (2 cápsulas al día antes de dormir) 🛒
- **Omega 3** (1 cápsula al día con la comida) 🛒
- **Creatina** (3 g al día a cualquier hora) 🛒
- **Colágeno Real** (10 g al día a cualquier hora) 🛒

PERDIDA DE GRASA

- **Metabolic** (2 cápsulas al día) 🛒