

Listas de la compra

La despensa de 30 productos, las dos listas semanales completas y las seis reglas de la etiqueta. Los fracasos no pasan en la mesa: pasan el sábado en el súper.

La despensa básica: 30 productos

No hace falta comprarlo todo el primer día. Esto es lo que, cuando está en casa, hace que cualquier semana salga. * significa que congela bien. El orden es el de los pasillos de casi cualquier súper: frescos a la entrada, lácteos y congelados al fondo, despensa seca en medio.

Nº	Producto	Envase que compras	Para qué sirve
1	Pechuga de pollo en filetes *	Bandeja de 1 kg; congela la mitad en bolsas de 2 filetes	Horno, plancha, caldos: R19, R40, R51
2	Carne picada de pavo o pollo *	Bandeja de 500 g; congela en porciones planas de 180 g	Albóndigas R30
3	Lomo de cerdo en filetes finos *	Bandeja de 500 g	Plancha R43; es la carne más barata del súper
4	Pechuga de pavo en lonchas, ≥90 % de carne	Paquete de 150-200 g; el “extra” de marca blanca	Tortilla R01, rollitos R48, plato frío R37
5	Jamón cocido extra	Paquete de 250 g	Rollitos R62 y bocadillos de urgencia
6	Huevos M	Docena	Cocidos, tortillas, revueltos
7	Merluza en lomos sin piel *	Bolsa de 1 kg congelada; saca lomo a lomo	R29, R31, R79
8	Gambas o langostinos pelados *	Bolsa de 400 g crudos y otra de cocidos	R32, R66
9	Claros de huevo pasteurizados *	Brik de 500 g; congela uno entero o en cubiteras	R01, R34, R52, R65, R71
10	Queso fresco batido 0 %	Tarrina de 500 g (da 2,5 cierres)	El cierre R45, la mousse R67, la tostada R04
11	Yogur o lácteo proteico natural	Tarrina de 400-500 g o pack de 4	R02, R17, R66
12	Skyr natural	Tarrina de 450-500 g	R07, R59, R72
13	Queso fresco de Burgos 0 % o light	Tarrina de 250 g	R37, R48, R60, R77
14	Leche desnatada (y bebida de soja sin azúcar)	Brik de 1 l	Batidos, gachas R05, whey templada R46
15	Atún claro al natural	Pack de 6-8 latas de 80 g	R21, R64; no más de 4 latas a la semana
16	Legumbre cocida en bote (garbanzos, lentejas, alubias) *	Bote de 400 g; congela lo que sobre en porciones de 100 g	R25 y cualquier ensalada de despensa
17	Tomate triturado natural *	Brik o bote de 400 g	R21, R30; congela lo que sobre en tarrina
18	Espárragos blancos y pimientos del piquillo en bote	1 bote de cada	R62, R64
19	Caldo desgrasado de pollo *	Brik de 1 l, “bajo en grasa”; congela en vasitos de 200 ml	R25, R51, R52 y toda la dieta de rescate
20	Frutos rojos congelados *	Bolsa de 300-500 g	R02, R05, R59
21	Guisantes y judías verdes congeladas *	Bolsa de 1 kg; dura meses	R29, R79 y la verdura de reserva

Nº	Producto	Envase que compras	Para qué sirve
22	Copos de avena	500 g-1 kg; finos si los toleras mejor	R02, R05, R17, R30, R65
23	Pan 100 % integral *	Barra o molde; congela en rebanadas y tuesta del congelador	R01, R04, R34, R37
24	Pasta de lentejas rojas	Paquete de 250-500 g; 25 g de proteína por 100 g	R21; la única pasta que te pido
25	Arroz basmati e integral	1 kg; cocina 300 g de una vez y congela en vasitos de 60 g	R26, R30, R51
26	Aceite de oliva virgen extra	750 ml-1 l	Se mide en gramos: 5 g es una cucharadita rasa
27	Especias: pimentón, orégano, ajo en polvo, canela, comino, eneldo, nuez moscada	1-1,5 € cada bote	Lo que hace que 180 g de pollo no sean lo mismo cinco días seguidos
28	Mostaza de Dijon, salsa de soja baja en sal, vinagre, edulcorante líquido	Fondo de despensa	Aliños y postres
29	Semillas de chía y lino molido, cacao puro desgrasado	Bolsas de 200-250 g	Fibra de la merienda; R07, R13, R59, R67
30	Whey (concentrado; aislado si tienes reflujo)	Bote de 1 kg, sabor vainilla o neutro; ≥75 g de proteína por 100 g	25-30 g al día; dura 5-6 semanas

La verdura y la fruta no van numeradas porque se compran cada semana y cambian con la temporada. Lo que casi siempre hay en mi nevera: calabacín, cebolla, tomate, pimiento rojo, coliflor o brócoli, espinacas, champiñones, pepino, lechuga, patata, plátano, manzana y pera. Si una semana no compras fresco, una bolsa de verdura congelada para wok y otra de brócoli en porciones sacan cualquier cena.

El material que también cuenta: una **báscula de cocina** (8-12 €; las dos primeras semanas la vas a usar en cada comida), 8-10 **táperes de vidrio** de 750-1.000 ml y 5-6 de 500 ml, **cupiteras** para claras y caldo, **bolsas zip** y un **rotulador**. Sin rotulador no hay táper que llegue al jueves.

Las listas de la compra, semana a semana

Los dos menús están calibrados al nivel estándar del programa, 1.400 kcal (cap. 2). Cada día ronda 1.400 kcal (entre 1.370 y 1.470, comprobado plato a plato con las mismas tablas que las recetas del cap. 7) y la proteína queda entre 160 y 195 g, y eso es a propósito: es margen sobre los 120-140 g que pide el nivel, porque con la pluma el problema no es pasarse de proteína, es que un día te saltas la media mañana, otro dejas media cena y a final de semana llevas 90 g de media sin darte cuenta. Si el plan pone 175 y un día flojo te quedas en el 80 %, sigues por encima de 120; si pusiera 120 justos, ese día te deja en 95. Es un margen para los días malos, no una invitación a comer siempre el 80 %: si te sobra comida varios días seguidos, lo que hay que ajustar es el plan, no lo que dejas.

Cómo se leen las tablas: cada celda lleva el número de la receta del cap. 7 (**R-nº**) y su nombre. Las cuatro columnas son desayuno, comida, merienda y cena; la media mañana y el cierre nocturno de cada día van en la línea de debajo de la tabla. Si un día no te entra la media mañana, no pasa nada:

la merienda y el cierre te sostienen. Lo que no se negocia es el cierre. Y la verdura de

acompañamiento **es libre en los dos menús**: si el plato dice 100 g de brócoli y te apetecen 200, adelante.

Menú 1 · “Arranque”

Es el menú de las cuatro primeras semanas y de la semana siguiente a cada subida de dosis. Todo lleva la etiqueta *inicio* del recetario: grasa contenida, sabores neutros, nada frito, nada crudo en volumen, legumbre solo dos veces y en ración pequeña. Si estás en plena fase de náuseas, no es este: es la dieta de rescate del cap. 3.

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	R05 Gachas de avena con whey	R26 Pavo salteado con verduras y arroz basmati	R59 Skyr con frutos rojos y chía	R31 Merluza al papillote con ensalada
Martes	R01 Tortilla de claras con pavo + 30 g de pan integral	R29 Merluza en salsa verde con guisantes y patata	R60 Queso de Burgos light con pavo y tomate	R34 Tortilla francesa con espinacas y pavo
Miércoles	R02 Yogur proteico con whey, avena y canela	R19 Pollo al horno con especias y verduras asadas	R18 Helado exprés de plátano y whey	R32 Salteado de gambas y calabacín
Jueves	R17 Avena de la noche anterior con manzana	R25 Garbanzos con espinacas y bacalao	R71 Flan de claras y café al microondas	R40 Pechuga a la plancha con puré de coliflor
Viernes	R07 Bol de skyr con pera, nueces y chía	R21 Pasta de lentejas con atún y tomate	R64 Atún al natural con pimientos del piquillo	R43 Lomo a la plancha con espárragos y champiñones
Sábado	R04 Tostada integral con queso batido y salmón ahumado	R79 Merluza en salsa verde con almejas y patata	R62 Rollitos de jamón cocido y espárragos	R37 Plato frío de Burgos 0 %, pavo y tomate
Domingo	R01 Tortilla de claras con pavo + 30 g de pan integral	R19 Pollo al horno con especias y verduras asadas	R62 Rollitos de jamón cocido y espárragos	R35 Sepia a la plancha con ajo y perejil

Media mañana: lunes **R48** Rollitos de pavo y queso fresco · martes **R13** Café proteico helado con cacao · miércoles **R62** Rollitos de jamón cocido y espárragos · jueves **R66** Vasito de gambas con pepino y yogur · viernes **R13** Café proteico · sábado **R58** Vaso de rescate de whey y plátano · domingo **R65** Tortitas de claras y avena. **Cierre nocturno:** **R45** Queso batido 0 % con canela todos los días, salvo el martes (**R46** Whey en leche templada) y el viernes (**R48** Rollitos de pavo y queso fresco).

Cómo se organiza: el pollo al horno del miércoles (R19) se hace en doble ración y la segunda es la comida del domingo (o al revés: lo haces el domingo y congelas una). Las dos merluzas de comida (martes y sábado) y la del papillote del lunes salen de la misma bolsa de lomos congelados. El día de dosis, que suele ser fijo, ponlo en un día con cena ligera: lunes, miércoles o sábado.

Lista de la compra del Menú 1 (1 persona, 7 días; compras el envase, lo que sobra va al congelador o a la semana siguiente)

Pasillo	Qué compras	Cuánto (envase)
Carne	Pechuga de pollo * · pechuga de pavo fresca * · lomo de cerdo en filetes finos *	Bandeja de 1 kg (usas 530 g: congela la mitad) · bandeja de 2 filetes · 2 filetes finos
Charcutería	Pechuga de pavo en lonchas ≥90 % · jamón cocido extra · salmón ahumado *	2 paquetes de 150 g · 1 paquete de 250 g · 1 sobre de 100 g (usas 60 g: congela el resto)
Pescadería y congelados	Merluza * · sepia * · bacalao * · gambas crudas * · gambas cocidas * · almejas (opcional) · frutos rojos * · guisantes *	Bolsa de 1 kg · 1 pieza de 220 g · 1 lomo de 150 g · bolsa de 400 g · bolsa de 400 g · malla pequeña · bolsa de 300-500 g · bolsa de 1 kg (dura meses)
Verdura y fruta	Calabacín 2 · patata 4 medianas · tomate 3 · cebolla 3 · espinacas 1 bolsa grande · coliflor 1 pequeña · pepino 3 · plátano 3 · pimiento rojo 1 · espárragos verdes 1 manojo · brócoli 1 pequeño · champiñones 1 bandeja de 250 g · lechuga 1 bolsa · canónigos 1 bolsa pequeña · pera 1 · manzana 1 · zanahoria 1 · ajo 1 cabeza	
Panadería	Pan 100 % integral *	½ barra o ⅓ de paquete de molde (180 g), congelado en rebanadas
Lácteos y huevos	Queso batido 0 % · claras pasteurizadas * · leche desnatada · skyr · yogur proteico natural · bebida de soja · Burgos 0 % · Burgos light · huevos · parmesano rallado	3 tarrinas de 500 g · 2 briks de 500 g · 1 l · 1 tarrina · 1 tarrina o 3 unidades · 1 brik pequeño (o leche) · 1 tarrina de 250 g · 1 tarrina de 250 g (vale la misma 0 %) · media docena · sobre de 50 g
Conservas	Atún al natural · espárragos blancos · piquillos · tomate triturado * · garbanzos * · caldo desgrasado *	4 latas pequeñas · 1 bote grande · 1 bote (sobra) · 1 brik de 400 g · 1 bote · 1 brik de 1 l (congela en vasitos)
Despensa seca	Avena 120 g · aceite de oliva virgen extra 95 g · arroz basmati 20 g en crudo · pasta de lentejas 50 g · chía 20 g · cacao 10 g · nueces 10 g · lino 5 g · mostaza, salsa de soja, vino blanco, harina	Fondo de despensa
Suplementos	Whey	205 g (un quinto del bote de 1 kg)

Qué congelas nada más llegar: la mitad de la pechuga en bolsas de 2 filetes, el lomo, un brik de claras entero, el pan en rebanadas y el caldo en vasitos. Las gambas y la merluza ya lo están. La semana sale por **65-90 €** comprando por envases (precios orientativos de septiembre de 2026).

Menú 2 · “Tupper y trabajo”

El menú de quien come fuera de casa de lunes a viernes con un táper, y el que se cocina entero en el truco del domingo (8.4). Las cinco comidas son dos recetas de horno en doble ración (pollo R19 y albóndigas R30) más una de 15 minutos (pasta de lentejas R21); las cinco cenas, dos a la plancha en doble ración (pechuga con puré R40 y lomo con espárragos R43) más una que se monta en cinco minutos (plato frío R37). Las medias mañanas y las meriendas son de bote: una lata, un vaso de whey, unos rollitos, un flan hecho la noche anterior. El fin de semana se cocina fresco.

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	R02 Yogur proteico con whey, avena y canela	R19 Pollo al horno con especias y verduras asadas	R62 Rollitos de jamón cocido y espárragos	R40 Pechuga a la plancha con puré de coliflor
Martes	R04 Tostada integral con queso batido y salmón ahumado	R30 Albóndigas de pavo al horno con tomate y calabacín	R46 Whey en agua	R43 Lomo a la plancha con espárragos y champiñones
Miércoles	R05 Gachas de avena con whey	R19 Pollo al horno con especias y verduras asadas	R71 Flan de claras y café al microondas	R40 Pechuga a la plancha con puré de coliflor
Jueves	R01 Tortilla de claras con pavo + 30 g de pan integral	R30 Albóndigas de pavo al horno con tomate y calabacín	R67 Mousse de chocolate con queso batido	R43 Lomo a la plancha con espárragos y champiñones
Viernes	R05 Gachas de avena con whey	R21 Pasta de lentejas con atún y tomate	R59 Skyr con frutos rojos y chía	R37 Plato frío de Burgos 0 %, pavo y tomate
Sábado	R08 Wrap integral de huevo, pavo y espinacas	R77 Hamburguesa de ternera magra en pan integral	R59 Skyr con frutos rojos y chía	R31 Merluza al papillote con ensalada
Domingo	R02 Yogur proteico con whey, avena y canela	R75 Pollo asado con patatas y verduras al horno	R72 Manzana asada con canela y skyr	R32 Salteado de gambas y calabacín

Media mañana: lunes **R64** Atún al natural con piquillos · martes **R13** Café proteico helado con cacao · miércoles **R46** Whey en agua · jueves **R48** Rollitos de pavo y queso fresco · viernes **R46** Whey en agua · sábado y domingo **R62** Rollitos de jamón cocido y espárragos. **Cierre nocturno:** **R45** Queso batido 0 % con canela cada noche.

El transporte: las comidas van en táper de vidrio de 750 ml-1 l; el puré de coliflor y la pechuga, en el mismo táper con separador o en dos pequeños. El atún del lunes se lleva en su lata con los piquillos en un tarrito. El flan del miércoles se hace el martes por la noche en un vaso con tapa y va a la nevera del trabajo. Si no tienes microondas en el trabajo, cambia las comidas calientes por frías: el plato frío R37, la ensalada completa de atún, huevo y alubias (R27) o la ensalada de caballa (R38) hacen el mismo papel.

Lista de la compra del Menú 2

Pasillo	Qué compras	Cuánto (envase)
Carne	Pechuga de pollo * · carne picada de pavo o pollo * · lomo de cerdo * · contramuslo de pollo sin piel * · ternera picada ≤7 % *	Bandeja de 1 kg (usas 700 g) · bandeja de 400-500 g · bandeja de 500 g (usas 320 g: congela el resto) · 2 contramuslos · bandeja de 250-400 g (usas 150 g: congela el resto en discos)
Charcutería	Jamón cocido extra · pechuga de pavo en lonchas · salmón ahumado *	1 paquete de 250 g · 1 de 200 g · 1 sobre de 100 g
Congelados	Frutos rojos * · merluza * · gambas crudas *	1 bolsa de 500 g · 1 lomo de la bolsa · media bolsa de 400 g
Verdura y fruta	Calabacín 3 · coliflor 1 · cebolla 3 · patata 3 medianas · espárragos verdes 2 manojos · tomate 2 · pimiento rojo 1 grande · champiñones 1 bandeja de 250 g · manzana 1 grande · pepino 1 · espinacas 1 bolsa pequeña · lechuga 1 bolsa · ajo	
Panadería	Pan 100 % integral *	½ barra congelada en rebanadas
Lácteos y huevos	Queso batido 0 % · claras * · skyr · bebida de soja · leche desnatada · yogur proteico · Burgos 0 % · Burgos light · huevos · parmesano rallado	4 tarrinas de 500 g · 2 briks de 500 g (congela uno) · 1 tarrina · 1 brik de 1 l · 1 brik pequeño · 2 unidades o ⅔ de tarrina · 1 tarrina de 250 g · 1 tarrina pequeña (vale la misma 0 %) · media docena · sobre de 50 g
Conservas	Tomate triturado * · atún al natural · espárragos blancos · piquillos	1 brik de 400 g y un resto · 4 latas · 1 bote grande · 1 bote (sobra)
Despensa seca	Avena 140 g · arroz integral 35 g en crudo · aceite de oliva virgen extra 80 g · tortillas integrales 1 · pasta de lentejas 50 g · chía 25 g · cacao 15 g · mostaza, vino blanco	Fondo de despensa
Suplementos	Whey	210 g (un quinto del bote)

Qué congelas: la mitad de la pechuga, la mitad del lomo, la ternera sobrante, un brik de claras y, una vez cocinadas, **las comidas y cenas del jueves y del viernes** (ver 8.4). La semana sale por **60-85 €**: es el menú más barato porque no lleva pescado fresco.

Si tu nivel es 1.600 o 1.800

Tu nivel lo fija tu médico; orientación: la mayoría de las mujeres 1.400, la mayoría de los hombres 1.600, mayores de 65 años 1.600 (cap. 4.5), y 1.800 en mantenimiento o si entrenas mucho. Subir de nivel no es “comer un poco más de todo”: es añadir cosas concretas, siempre las mismas, sin tocar el resto del día. Por debajo de 1.400 no hay nivel en este libro: con la pluma el problema casi nunca es pasarse, es quedarse corto.

- 1.600:** añade **40 g de pan 100 % integral** (una rebanada y media) en el desayuno o en la comida.
- 1.600:** añade **100 g de yogur proteico natural** en la merienda o en el cierre.
- 1.600:** añade **5 g de aceite de oliva** (una cucharadita) en la comida o en la cena. Con estas tres cosas sumas unas 200 kcal y 14 g de proteína.

Descargado en **sinrebote.es/lima**. Complementa a tu médico, no lo sustituye · Actualizado en septiembre de 2026

4. **1.800:** lo de 1.600 y además **una manzana o una pera** (150 g) de postre en la comida.
5. **1.800: 15 g de nueces** (5-6 mitades) en el desayuno o en la merienda.
6. **1.800: 50 g más de proteína en crudo en la comida** (pollo, pavo, lomo o pescado; con tofu, 80 g). Con las seis cosas sumas unas 430 kcal y 28 g de proteína.

Los niveles 1.600 y 1.800 son los de los hombres grandes, las personas activas y, sobre todo, el mantenimiento (cap. 10). Fíjate en que lo que se añade es sobre todo energía (pan, fruta, aceite, frutos secos) y solo un poco más de proteína: la que ya tienes sobra para el objetivo.

En mi caso. Te cuento un martes mío normal, de los que me pillan fuera de casa. Desayuno: mi Cola Cao de siempre, una cucharada, que llevo tomando desde niño y que no he dejado nunca; con cereales y un yogur griego ligero con whey o con kéfir. Media mañana, un batido de Huel. Comida fuera: sándwich de atún y huevo, un plátano y, si el día pide más, un sobre de comida rehidratable o un zanco de pollo asado. Merienda, un yogur de proteínas. Cena, tortilla francesa de dos huevos y cuatro claras, o algo parecido. Nada heroico, nada que no puedas comprar en cualquier supermercado. Y sí, la cucharada de Cola Cao sigue ahí: lo que de verdad te gusta no se quita, se encaja.

Qué mirar en la etiqueta

Diez segundos por producto. Yo miro siempre la columna **“por 100 g”** y paso de la “por ración”: la ración la decide el fabricante y suele ser ridícula (30 g de cereales, 25 g de queso).

1. **Proteína.** En cualquier lácteo que se llame “proteico”, “high protein”, “+proteínas” o “skyr”: **10 g o más por 100 g**. Si tiene 6, es un yogur normal con marketing. En fiambres, 18 g o más y “≥90 % de carne”. En whey, 75 g o más. La única excepción que me permito es el queso batido 0 % (8 g), porque es la proteína lenta del cierre nocturno.
2. **Azúcares. Menos de 5 g por 100 g** en lácteos, bebidas vegetales, salsas y cualquier cosa que no sea fruta. Un yogur natural tiene 4-5 g que son lactosa, y eso está bien; uno “de fresa” con 10 g, no.
3. **Sal. Menos de 1 g por 100 g** en lo que comes en cantidad: fiambres, quesos, pan, conservas, caldos. Excepciones que asumimos: atún al natural, salmón ahumado, jamón cocido y salsa de soja. Con la tensión alta, esas excepciones a la mitad y las latas enjuagadas (cap. 4).
4. **Grasa, según la fase.** En inicio y en la dieta de rescate, lácteos y fiambres con **3 g o menos por 100 g**. En fase normal, hasta 10 g en un plato preparado, y lo que lleven el pescado azul, el huevo y el tofu, que es grasa que queremos. Nada que ponga “aceite de palma” o “grasa hidrogenada” en los primeros ingredientes.
5. **La lista de ingredientes**, corta y con cosas que reconoces. Un pan integral empieza por “harina integral de trigo (100 %)”; uno que empieza por “harina de trigo” y luego “salvado” es pan blanco teñido. Un pavo del 90 % pone “pechuga de pavo, sal, especias”; uno del 55 % pone “agua, fécula, dextrosa”. Una whey de verdad no lleva “maltodextrina” en segundo lugar.
6. **“0 %” y “light” no son lo que parecen.** “0 % materia grasa” es una cifra de grasa, no de azúcar: un yogur 0 % de sabores puede llevar 10 g de azúcar. Y “light” solo significa un 30 % menos de algo: un queso light con 20 g de grasa sigue siendo un queso con 20 g de grasa. Los números, no los adjetivos.

Ocho ejemplos de estantería, con cifras redondeadas de las etiquetas de 2025-2026 (los productos cambian; comprueba la tuya):

Producto	Veredicto	Por qué
Yogur natural proteico de marca blanca	Entra	10 g de proteína, 4 g de azúcar (lactosa), 0,2 g de grasa
El mismo "sabor fresa"	Solo si no hay otro	7-11 g de azúcar; mejor el natural con frutos rojos congelados
Yogur "griego" natural	No	4-5 g de proteína y 9-10 g de grasa: es un postre
Pechuga de pavo "extra" ≥ 90 %	Entra	18-20 g de proteína; la sal (≈ 2 g) la asumimos en 40-60 g por ración
Fiambre "de pavo" al 55 %	No	La mitad es agua, fécula y leche
Pan de molde "integral"	Depende	Entra si el primer ingrediente es "harina integral 100 %"; el "8 cereales y semillas" es pan blanco con semillas
Barrita proteica	Ocasional	20 g de proteína a cambio de 200-250 kcal y la tripa hinchada por los polioles
Bebida de avena o almendra	No como lácteo	1 g de proteína: no sustituye a la leche ni a la soja