
Lista de compras para 7 desayunos coreanos

Incluye pasillos con casillas y mini-carrito por receta (gyeran-bap, jumeokbap, gyeran-jjim, kongnamul-guk, miyeok-guk, hobakjuk, gilgeori toast).

Marcas orientativas: Nishiki (arroz), Kikkoman/Yamasa (soya baja en sodio), San-J Tamari (sin gluten), Kadoya (aceite de sésamo), Mori-Nu (tofu shelf-stable), Yamamotoyama/Daechun (nori), Wel-Pac/Kawashimaya (kelp).

Pasillo 1 — Arroz, granos y pan

- Arroz grano medio tipo sushi (ej. *Nishiki 1–2 kg*)
- Avena tradicional (*para juk de avena*)
- Pan de molde tipo leche/brioche (*para tostada coreana*)
- Harina de trigo
- Polvo de hornear
- Levadura seca instantánea (*si harás hotteok*)

Pasillo 2 — Salsas, aceites y umami

- Salsa de soya **baja en sodio** (*Kikkoman/Yamasa*)
- Tamari **sin gluten** (*San-J*)
- Aceite de sésamo **tostado** (*Kadoya*)
- Ajonjolí tostado
- Vinagre de arroz
- (Opcional) Gochujang
- (Opcional) Gochugaru

Pasillo 3 — Algas y caldos

- Alga nori/gim en hojas (*topper y jumeokbap; Yamamotoyama/Daechun*)
- Kelp/konbu (dashima) (*Wel-Pac/Kawashimaya*)
- Caldo de verduras o pollo (bajo sodio)

Pasillo 4 — Proteína

- Huevos (docena)
- Tofu shelf-stable o firme (*Mori-Nu*)
- Jamón/pechuga de pavo rebanado (*tostada coreana*)
- Queso rebanado suave

Pasillo 5 — Verdura y aromáticos

- Espinaca
- Pepino
- Calabaza (castilla/butternut)
- Papa
- Cebollín
- Ajo
- Brotes de soya (si hay)
- Rábano/daikon (*sustituto exprés de kimchi*)

Pasillo 6 — Dulces y panadería (si harás dulces)

- Azúcar morena
- Canela
- Nueces o cacahuete tostado
- Mantequilla o aceite neutro
- Mostaza + ketchup (*salsa de la tostada*)

Mini-carrito por receta (7 desayunos, 1–2 personas)

1) Gyeran-bap (arroz con huevo)

- Arroz cocido
- 1–2 huevos
- Soya baja en sodio
- Aceite de sésamo
- Nori y cebollín

2) Jumeokbap (bolitas de arroz)

- Arroz caliente
- Aceite de sésamo + ajonjolí
- Nori/gimgaru
- (Opc) Atún + mayo / tofu / huevo suave

3) Gyeran-jjim (huevo al vapor)

- 2 huevos
- Caldo claro o agua
- Sal o soya ligera
- Cebollín (final)

4) Kongnamul-guk (sopa de brote)

- Brotes de soya
- Agua/caldo + ajo
- Soya ligera (al final)
- Cebollín

5) Miyeok-guk (sopa de alga)

- Alga miyeok/wakame
- Agua/caldo + kelp
- Aceite de sésamo
- Soya ligera + sal

6) Hobakjuk (gacha de calabaza)

- Calabaza (puré)
- Arroz cocido
- Caldo o agua
- Sal (mínima)
- (Opc) Tofu en cubitos

7) Gilgeori Toast (tostada coreana)

- Pan de molde
- 1 huevo
- Col finísima
- Jamón/pechuga + queso
- Kétchup + mostaza + pizca de azúcar

Cantidades sugeridas (1–2 personas / 7 días)

- Arroz: **1–1.5 kg**
- Huevos: **12 piezas**
- Soya baja en sodio: **300 ml**
- Aceite de sésamo: **150–200 ml**
- Nori: **10–20 hojas**
- Kelp/konbu: **1 paquete pequeño**
- Ajonjolí: **100–150 g**
- Espinaca: **2 manojos**
- Pepino: **3–4 piezas**
- Calabaza: **1 mediana**
- Cebollín: **2 manojos**
- Ajo: **1 cabeza**
- (Opc) Pan de molde: **1 barra**

Tip: si vas **sin picante** en la mañana, deja gochujang/gochugaru como opcional y apóyate en **soya baja en sodio + sésamo + nori**.