

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 3 SEMANA 1

PROTEÍNAS

11 HUEVOS
9 HUEVOS DE CODORNIZ
50 GRAMOS PERNIL DE POLLO
100 GRAMOS DE CARNE MOLIDA RES
100 GRAMOS DE CARNE MOLIDA DE CERDO
230 GRAMOS DE CAMARONES
250 GRAMOS DE ROBALO
120 GRAMOS DE PIEL DE POLLO
260 GRAMOS DE MOLLEJAS
230 GRAMOS DE LANGOSTINOS
280 GRAMOS DE SOBREBARRIGA
50 GRAMOS DE ANILLOS DE CALAMAR
4 ALAS DE POLLO

GRASAS

25 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA (O EL QUE TENGAS EN CASA PERO GRASO)
20 GRAMOS QUESO DOBLE CREMA(O EL QUE TENGAS EN CASA PERO GRASO)
40 GRAMOS QUESO MANCHEGO (O EL QUE TENGAS EN CASA PERO GRASO)
40 GRAMOS QUESO HOLANDEZ (O EL QUE TENGAS EN CASA PERO GRASO)
35 GRAMOS DE QUESO PARA ASAR
18 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (180 GRAMOS)
8 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (80 GRAMOS)
4 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (40 GRAMOS)
275 GRAMOS DE TOCINO O BACÓN NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
590 GRAMOS DE AGUACATE
30 ACEITUNAS VERDES

VEGETALES

95 GRAMOS DE PEPINO
230 GRAMOS DE CEBOLLA
80 GRAMOS DE APIO EN RAMA
24 GRAMOS DE AJO
430 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
140 GRAMOS DE RÚCULA
250 GRAMOS DE ZUCCHINI
300 GRAMOS DE ESPINACAS
220 GRAMOS DE TOMATE ROJO
60 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
150 GRAMOS DE COLIFLOR
25 GRAMOS DE PIMENTÓN
24 GRAMOS DE AJO
50 GRAMOS DE COL RIZADO
30 GRAMOS DE CEBOLLA ROJA
30 GRAMOS DE RÁBANO
90 GRAMOS DE TOMATES CHERRY
80 GRAMOS LECHUGA MORADA
3 HOJAS DE LECHUGA LISA
2 GRAMOS DE CHILI O AJI

CEREALES, FRUTA, GRANOS Y FRUTOS

80 GRAMOS DE YOGUR GRIEGO 80 GRAMOS DE
LENTEJAS
100 GRAMOS DE HABICHUELAS
80 GRAMOS DE NARANJA

ESPECIES Y OTROS

SAL ROSADA DEL HIMALAYA

ORÉGANO

ALBAHACA

TOMILLO

ROMERO

LAUREL

PIMIENTA

PEREJIL

CILANTRO

AJO EN POLVO

CEBOLLA EN POLVO

LIMÓN

VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA

LIMÓN

CAFÉ

TÉ