

## LISTA DE ALIMENTOS

- 1.** 180 A 200 gr. De proteína
  - Salmon o atun o trucha o camarones ( todo natural nada enlatado)
  - Alas de pollo/gallina o rabadillas de pollo/gallina o patas de pollo/ gallina
  - Vicerias de pollo tales como higado o corozanes o mollejas
  - Vicerias de res o cordero o cerdo tales como higado o mollejas o corazon o la parte mas grasa de cualquiera de estos animales, sin embargo esta alternativa de los 7 dias solo 1 dia la pueden escoger.
- 2.** 4 huevos
- 3.** 100 gr. De queso bien graso puede ser 50 gr. De parmesano y 50gr. De manchego o cabra o cheddar o edam
- 4.** Aguacate 120gr.
- 5.** Espinacas 50gr.
- 6.** Brocoli 50gr.
- 7.** Pepino 120 gr.
- 8.** Aceitunas 15
- 9.** Apio en rama 30gr.
- 10.** Aceite de oliva extravirgen
- 11.** 3 limones ( no mas de 100gr. Los tres limones )

## ACOMPañANTES Y RECOMENDACIONES

- Debe cocinar con manteca de cerdo o mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Especies las que quiera
- Vingre de sidra de manzana
- Te verde
- Café
- Sal rosada del himalaya ( para el agua)
- Sal pimienta, normal ( para las comidas)
- Aguas aromaticas de hierbas naturales de hierbabuena, albahaca,tomillo, perejil, laurel, cilantro.
- 3 litros de agua como minimo ( cada litro con media cucharadita de sal rosada del himalaya), como se puede observar se deja cada dia, 15gr. De apio en rama, 60gr. De pepino y 7 aceitunas esto por si desea que sus litros de agua lleven cada uno diferentes sabores.
- El queso solo debe ser 100gr. Al dia. Los menus llevan queso pero si le pone menos cantidad a esa comida o lo quiere dejar para tomar con el café tambien lo puede hacer.
- Recuerde que la proteina del almuerzo no puede ser la misma los 7 dias, debe combinarla.
- Ultima comida maximo a las 7:30 a 8:00 pm.
- Dormir bien
- Evitar el stress