

LISTA DE ALIMENTOS

FASE 1 – SEMANA 3

PROTEINAS

- Huevos 20
- Salmon 80 gramos
- Perniles de pollo 300 gramos mujeres - 320 hombre
- Costillas de res 100 gr
- Carne molida (de res o de cerdo) 320gr
- Piel de pollo 120 gr
- Mojarra 240 gr mujer -280 gramos hombre
- Hígado de res 280 gr mujer- 320 gr hombre
- Trucha (o cualquier pescado de temporada) 280 gr mujer- 320 gr hombre
- Carne de res que puedas desmechar 280 gr
- Pollo desmechado (parte grasa) 180 gr
- Jamon serrano lonjas 2 lonjas
- 1 taza de caldo de carne
- 1/2 taza de caldo de pollo

GRASAS

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • Gramos de queso crema o sour cream | • Tocino o bacon 285 gr |
| • Queso parmesano 220 gr | • Aguacate 90 gr |
| • Queso manchego 50 gr | • Mantequilla de vaca 100% de pastoreo (manteca de cerdo 100% natural, o mantequilla ghee) |
| • Aceitunas 5 | |
| • Queso cheddar laminas 40 gr | |
| • Queso mozzarella 190 gr | |



VERDURAS

- Cebolla blanca – roja 120 gr
- Cebollin o cebolla larga 20 gr
- Rama de apio 15 gr
- Champiñones en laminas 270 gr
- Portobello (hongo completo) 100gr
- Pepino 60 gr
- Jalapeños 50 gr
- Zuquini amarillo 40 gr
- Brócoli 50 gr
- Gramos de ajo 12 gr
- Tomate rojo 100 gr
- Tomate cherry 70 gr
- Pimiento rojo o pimenton 140 gr
- Pimiento amarillo o pimenton 25gr

ESPECIES

- Sal rosada del himalaya
(sal marina , volcánica o yodada)
- Orégano
- Albahaca
- Tomillo
- Romero
- Laurel
- Pimienta
- Perejil
- Cilantro
- Limón
- Tabasco o jalapeña 3 gotas
- Vinagre de sidra de manzana

OTROS

- Café 100% natural (si es colombiano mejor)
- Mayonesa casera
- Aceite de oliva extra virgen

LISTA DE ALIMENTOS ENSALADAS

- Aceitunas 2l
- Pepino 230
- Aguacate o palta 300 gr
- Espinaca 60 gr
- Brocoli 50 gr
- Apio en rama 15 gr
- Coliflor 100 gr