

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 3 SEMANA 3

PROTEÍNAS

16 HUEVOS
80 GRAMOS LOMO SALMÓN
260 GRAMOS DE FILETE DE PESCADO (PUEDE SER
MERLUZA O MERO)
50 GRAMOS PERNIL DE POLLO DESMECHADO
4 ALITAS DE POLLO
60 GRAMOS DE CARNE DESMECHADA
260 GRAMOS DE HÍGADO
100 GRAMOS DE SARDINA
260 LOMO DE RES
260 GRAMOS DE LOMO DE ATÚN
260 MUSLOS DE POLLO
260 CORAZÓN DE POLLO
260 LOMO DE CERDO
45 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO

GRASAS

35 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
19 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (190 GRAMOS)
45 GRAMOS QUESO DE AZADERO
120 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO
40 GRAMOS DE QUESO HOLANDÉS O ADAM
50 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR (11 GRAMOS)
25 GRAMOS DE CREMA AGRIA
60 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA
3 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (30 GRAMOS)
75 GRAMOS DE TOCINO O BACÓN NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
490 GRAMOS DE AGUACATE
45 ACEITUNAS

VEGETALES

120 GRAMOS DE PEPINO
15 GRAMOS DE CEBOLLA
10 GRAMOS DE CEBOLLA LARGA
25 GRAMOS DE APIO EN RAMA
22 GRAMOS DE AJO
40 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
120 GRAMOS DE RÚCALA
120 GRAMOS DE ZUCCHINI
50 GRAMOS DE BRÓCOLI
110 GRAMOS DE ESPINACAS
55 GRAMOS DE TOMATE ROJO
160 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
80 GRAMOS DE ACELGAS
180 GRAMOS DE COLIFLOR
30 GRAMOS DE BERENJENA
25 GRAMOS DE PIMENTÓN

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
SALSA TÁRTARA CACERA
SALSA PESTO CACERA
CHIMICHURRI CASERO