

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 2 SEMANA 3

PROTEÍNAS

13 HUEVOS
280 GRAMOS SALMÓN CON PIEL
60 GRAMOS PERNIL DE POLLO
100 GRAMOS DE LANGOSTINOS
100 GRAMOS DE ANILLOS DE CALAMARES
60 GRAMOS DE ALMEJAS
280 GRAMOS DE TRUCHA
100 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO
220 CORAZONES DE POLLO
200 GRAMOS DE CHICHARRON O PANCETA
280 POLLO
250 GRAMOS DE CALLOS
50 GRAMOS DE CHICHARRON DE POLLO

GRASAS

60 GRAMOS DE QUESO GRUYER
60 GRAMOS QUESO DE AZAR
40 GRAMOS QUESO MANCHEGO
40 GRAMOS QUESO CABRA
8 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (80 GRAMOS)
50 GRAMOS DE QUESO EDAM O AL GUSTO, PERO
GRASO
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (50 GRAMOS)
1 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (10 GRAMOS)
50 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
640 GRAMOS DE AGUACATE
27 ACEITUNAS VERDES

VEGETALES

180 GRAMOS DE CEBOLLA
55 GRAMOS DE APIO EN RAMA
20 GRAMOS DE AJO
190 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
60 GRAMOS DE RÚCULA
200 GRAMOS DE ZUCCHINI
60 GRAMOS DE ESPARRAGOS
170 GRAMOS DE ESPINACAS
100 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
250 GRAMOS DE COLIFLOR
65 GRAMOS DE PIMENTÓN
50 GRAMOS DE COL RIZADO
50 GRAMOS DE BROTES DE ALFALFA
140 GRAMOS DE TOMATE
100 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS
100 GRAMOS DE PORTOBELLO
60 GRAMOS DE RUCULA
50 GRAMOS DE KALE
2 GRAMOS DE CHILI

CEREALES, GRANOS Y FRUTOS

25 GRAMOS DE NUEZ DEL BRASIL
25 GRAMOS DE GARBANZO
50 GRAMOS DE HABAS

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