

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 2 SEMANA 1

PROTEÍNAS

19 HUEVOS
8 HUEVOS DE CODORNIZ
220 GRAMOS LOMO SALMÓN
220 GRAMOS DE MERLUZA
710 GRAMOS PERNIL DE POLLO
4 ALITAS DE POLLO
220 GRAMOS DE TRUCHA
220 GRAMOS DE CARNE MOLIDA
50 GRAMOS DE CAMARONES
75 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO (3 LONJAS)

GRASAS

120 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
17 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (170 GRAMOS)
130 GRAMOS DE QUESO GRUYER O DE SU GUSTO, PERO GRASO
80 GRAMOS QUESO DE AZAR
50 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO
40 GRAMOS DE QUESO HOLANDÉS O ADAM
110 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR (11 GRAMOS)
120 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA
2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA
505 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
320 GRAMOS DE AGUACATE
73 ACEITUNAS

VEGETALES

140 GRAMOS DE PEPINO
110 GRAMOS DE CEBOLLA
15 GRAMOS DE APIO EN RAMA
3(60 GRAMOS) ESPÁRRAGOS
11 GRAMOS DE AJO
270 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
100 GRAMOS DE RÚCULA
100 GRAMOS DE PORTOBELLO
210 GRAMOS DE ZUCCHINI
200 GRAMOS DE BRÓCOLI
190 GRAMOS DE ESPINACAS
410 GRAMOS DE TOMATE ROJO
120 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
2 GRAMOS DE CHILI O AJÍ
15 GRAMOS DE RÁBANO
50 GRAMOS DE ACELGAS
50 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS
150 GRAMOS DE COLIFLOR

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