

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 2 SEMANA 2

PROTEÍNAS

21 HUEVOS

280 GRAMOS SALMÓN CON PIEL

340 GRAMOS PERNIL DE POLLO

280 GRAMOS DE LANGOSTINOS

280 GRAMOS DE RABADILLAS

280 GRAMOS DE TILAPIA

280 GRAMOS DE TRUCHA

280 GRAMOS DE MEDALLONES DE RES

75 GRAMOS DE SALMÓN AHUMADO

75 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO

GRASAS

40 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA

25 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (250 GRAMOS)

30 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR O AL GUSTO, PERO GRASO

22 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (220 GRAMOS)

3 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (30 GRAMOS)

100 GRAMOS DE QUESO DOBLE CREMA

275 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL

MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

MAYONESA CASERA

640 GRAMOS DE AGUACATE

32 ACEITUNAS VERDES

VEGETALES

160 GRAMOS DE PEPINO
80 GRAMOS DE CEBOLLA
45 GRAMOS DE APIO EN RAMA
4(80 GRAMOS) ESPÁRRAGOS
15 GRAMOS DE AJO
195 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
60 GRAMOS DE RÚCULA
200 GRAMOS DE ZUCCHINI
50 GRAMOS DE BRÓCOLI
430 GRAMOS DE ESPINACAS
100 GRAMOS DE TOMATE CHERRY
60 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
380 GRAMOS DE COLIFLOR
35 GRAMOS DE PIMENTÓN
100 GRAMOS DE COL RIZADO
30 GRAMOS DE BROTES DE ALFALFA
100 GRAMOS DE BERENJENA
30 GRAMOS DE ACELGAS
1 RAMA DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA ENTERA
160 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
10 GRAMOS DE TOMATE
100 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS
100 GRAMOS DE PORTOBELLO

CEREALES, FRUTA, GRANOS Y FRUTOS

20 GRAMOS DE TOSTADA INTEGRAL
150 GRAMOS DE POMELO
25 GRAMOS DE QUINUA
20 GRAMOS DE HARINA DE COCO
40 GRAMOS DE ALMENDRAS
35 GRAMOS DE ARVEJA
25 GRAMOS DE ZUMO Y PULPA DE MARACUYÁ

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