



LISTA DE ALIMENTOS

FASE 2 – SEMANA 2

PROTEINAS

- 21 huevos
- 3 lonjas de salmón o 75 gr de pollo
- 300 a 380 gramos de filete de salmón
- 300 a 380 gramos de medallones de carne roja
- 300 a 380 gramos de trucha o cualquier pescado de temporada
- 300 a 380 gramos de rabadillas
- 300 a 380 gramos de tilapia fresca
- 125 gramos de jamón serrano o tocineta
- 185 gramos de panceta de cerdo
- 300 a 380 gramos de langostinos o camarones bien grandes
- 50 gramos de camarones
- 360 gramos de pollo para desmechar
- 2 tazas de caldo hecho en casa de pollo o de la proteína que prefieras

GRASAS

- 24 cucharadas de queso crema, crema agria o sour cream
- 22 cucharadas de queso parmesano
- 97 gramos de queso amarillo, mozzarella, parmesano o cheddar
- 1 lonja de queso mozzarella o cualquiera que derrita
- 100 gramos de queso para asar
- 3 cucharadas de mayonesa casera
- 7 a 10 aceitunas

CARBOHIDRATOS

- 240 gramos de espinacas
- 100 gramos de portobello
- 80 gramos de champiñones
- 15 gramos de macadamia
- 40 gramos de harina de coco
- 1 coliflor grande de 300 gramos
- 80 gramos de coliflor
- 8 ajos
- 30 gramos de cebolla larga o cebollín
- 210 gramos de cebolla
- 35 gramos de pimentón
- 260 gramos de aguacate
- 60 gramos de tomate
- 195 gramos de zuquini
- 100 gramos de pepin
- 1 berenjena maximo de 200 gramos
- 1 rama de cebolla larga o cebollíno

PARA ENSALADAS

- 60 gramos de lechuga romana
- 30 gramos de acelga
- 60 gramos de rugula
- 150 gramos de col rizado
- 60 gramos de brotes de alfalfa
- 100 gramos de tomate cherry
- 20 gramos de tomate
- 20 gramos de cebolla rojas
- 22 aceitunas
- 40 gramos de zuqini
- 45 gramos de apio en rama
- 320 gramos de aguacate
- 2 cucharas de queso parmesano
- 100 gramos de cogollos europeos
- 110 gramos de espinacas
- 120 gramos de pepino
- 50 gramos de brocoli

OTROS

- Aceite de oliva
- Vinagre de sidra de manzana
- Sal pimienta
- Zumo de limón
- Mantequilla
- Perejil y Cilantro