

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 3 SEMANA 2

PROTEÍNAS

11 HUEVOS
8 HUEVOS DE CODORNIZ
70 GRAMOS PERNIL DE POLLO
220 GRAMOS DE CARNE RES GRASA
260 GRAMOS DE COSTILLAS CARNOSAS DE CERDO
280 GRAMOS DE LANGOSTINOS
240 GRAMOS DE HÍGADOS DE POLLO
240 GRAMOS DE ALAS DE POLLO
240 GRAMOS DE SALMÓN
160 GRAMOS DE CARNE DE RES DESMECHADA
170 GRAMOS DE CHICHARRÓN
40 GRAMOS CHORIZO ESPAÑOL

GRASAS

CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (50 GRAMOS)
7 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (70 GRAMOS)
2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (20 GRAMOS)
85 GRAMOS DE QUESO CABRA
10 GRAMOS DE QUESO AZUL
10 GRAMOS DE QUESO HOLANDÉS
40 GRAMOS DE QUESO DE AZA
75 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO
125 GRAMOS DE TOCINO O BACÓN NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
410 GRAMOS DE AGUACATE
30 ACEITUNAS VERDES

170 GRAMOS DE PEPINO
190 GRAMOS DE CEBOLLA
35 GRAMOS DE APIO EN RAMA
19 GRAMOS DE AJO
80 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
80 GRAMOS DE RÚCULA
265 GRAMOS DE ZUCCHINI
230 GRAMOS DE ESPINACAS
20 GRAMOS DE TOMATE ROJO
100 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
80 GRAMOS DE COLIFLOR
40 GRAMOS DE PIMENTÓN
50 GRAMOS DE COL RIZADO
10 GRAMOS DE CEBOLLA ROJA
30 GRAMOS DE RÁBANO
170 GRAMOS DE TOMATES CHERRY
60 GRAMOS DE ACELGAS
30 GRAMOS DE REPOLLO MORADO
100 GRAMOS DE PORTOBELLO
40 GRAMOS DE LECHUGA MORADAS
50 GRAMOS DE BRÓCOLI
60 GRAMOS DE ESPÁRRAGOS
50 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS
4 CUCHARADAS SALSA DE ALBAHACA CON TOMATE CASERA
4 CUCHARADAS DE SALSA DE ALBAHACA
2 CUCHARADAS DE SALSA RANCHERA CASERA
GUACAMOLE CASERO

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

3 TAZAS (1000 ML) CONSOMÉ DE POLLO

1 HOJA DE PAPEL PARA HORNEAR

LIMÓN

CAFÉ

TÉ