

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 1 SEMANA 3

PROTEÍNAS

19 HUEVOS
440 GRAMOS DE SALMÓN
220 GRAMOS PERNILES DE POLLO
1 LIBRA DE COSTILLA DE RES
220 GRAMOS DE CARNE MOLIDA DE RES O CERDO O
COMBINADA
200 GRAMOS DE PIELES DE POLLO
80 GRAMOS DE CAMARONES
80 GRAMOS DE LONJAS DE SALMÓN
220 GRAMOS DE MEDALLONES DE RES

GRASAS

190 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
30 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO
60 GRAMOS DE QUESO GRUYER O AL GUSTO, PERO
GRASO
50 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O AL GUSTO,
PERO GRASO
40 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR
4 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
CREMA DE LECHE
375 GRAMOS DE TOCINO O BACON
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA NATURAL
330 GRAMOS DE AGUACATE
40 ACEITUNAS

VEGETALES

20 GRAMOS DE CEBOLLA LARGA
170 GRAMOS DE PEPINO
30 GRAMOS DE APIO EN RAMA
200 GRAMOS DE PORTOBELLOS
95 GRAMOS DE CEBOLLA
390 GRAMOS DE COLIFLOR
12 GRAMOS DE AJO
120 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
50 GRAMOS DE PIMIENTOS
40 GRAMOS DE ZUQUINI AMARILLO
100 GRAMOS DE BRÓCOLI
50 GRAMOS DE JALAPEÑOS
25 GRAMOS DE PIMENTO AMARILLO
60 GRAMOS DE ESPINACAS
3 ESPÁRRAGOS

ESPECIES Y OTROS

SAL ROSADA DEL HIMALAYA
ORÉGANO
ALBAHACA
TOMILLO
ROMERO
LAUREL
PIMIENTA
PEREJIL
CILANTRO
TAZAS DE CALDO
LIMÓN
VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
CAFÉ
TE