

LISTA DE ALIMENTOS

FASE 2 – SEMANA 1

PROTEINAS

- Huevo: 15
- Panceta o chicharrón (300 gr mujer - 380 gr hombre)
- Pernil de pollo (900 mujeres, 1040 hombre)
- Tocineta, Bacon o panceta (220 gr)
- Salmón con piel (380 gr Mujer – 460gr hombre)
- Langostinos o camarones (300 gr mujer - 380 gr hombre)
- Lomo de cerdo (300 gr mujer - 380 gr hombre)

GRASAS

- Mantequilla 100% de vaca, manteca de cerdo o aceite de coco
- Queso crema, sour cream
- Queso gruyer: 30 gr
- Queso mozzarella 250 gr
- Queso azul 20 gr
- Queso parmesano (240 gr-24 cucharadas)
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceitunas 29
- Aguacate 550 gr



CARBOHIDRATOS

- Almendras: 20 gr (un puñado)
- Lentejas: 30 gr (un puñado)
- Cebolla roja o blanca: 185 gr
- Tomate: 195 gr
- Tomate Cherry: 60 gr
- Zucchini: 160 gr
- Cebolla larga: 55 gr
- Lechuga cressa :100 gr
- Arroz salvaje o integral 35 gr
- Pimentón: 70 gr
- Champiñones en láminas: 80 gr
- Coliflor: 110 gr
- Rábano: 15 gr
- Pepino: 170 gr
- Regula: 60 gr
- Espinacas: 100 gr
- Albahaca
- Cilantro
- Perejil
- Apio en rama

OTROS

- Sal
- Pimienta
- Ajo: 6
- Especies de tu gusto
- Zumo de Limón
- Mayonesa casera (ver apartado de salsitas)
- Orégano seco
- Vinagre de cidra de manzana
- Caldo de pollo (previamente preparado)
- Pasta de tomate casera (ver apartado de salsitas)