

# 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, GRANOS Y FRUTOS

25 GRAMOS DE QUINUA  
20 GRAMOS DE HARINA DE COCO  
40 GRAMOS DE ALMENDRAS

## 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