

# LISTA DE ALIMENTOS - FASE 2 SEMANA 3

## PROTEÍNAS

13 HUEVOS  
280 GRAMOS SALMÓN CON PIEL  
60 GRAMOS PERNIL DE POLLO  
100 GRAMOS DE LANGOSTINOS  
100 GRAMOS DE ANILLOS DE CALAMARES  
60 GRAMOS DE ALMEJAS  
280 GRAMOS DE TRUCHA  
100 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO  
220 CORAZONES DE POLLO  
200 GRAMOS DE CHICHARRON O PANCETA  
280 POLLO  
250 GRAMOS DE CALLOS  
50 GRAMOS DE CHICHARRON DE POLLO

## GRASAS

60 GRAMOS DE QUESO GRUYER  
60 GRAMOS QUESO DE AZAR  
40 GRAMOS QUESO MANCHEGO  
40 GRAMOS QUESO CABRA  
8 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (80 GRAMOS)  
50 GRAMOS DE QUESO EDAM O AL GUSTO, PERO  
GRASO  
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (50 GRAMOS)  
1 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (10 GRAMOS)  
50 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL  
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO  
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN  
MAYONESA CASERA  
640 GRAMOS DE AGUACATE  
27 ACEITUNAS VERDES

## VEGETALES

180 GRAMOS DE CEBOLLA  
55 GRAMOS DE APIO EN RAMA  
20 GRAMOS DE AJO  
190 GRAMOS DE CHAMPIÑONES  
60 GRAMOS DE RÚCULA  
200 GRAMOS DE ZUCCHINI  
60 GRAMOS DE ESPARRAGOS  
170 GRAMOS DE ESPINACAS  
100 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA  
250 GRAMOS DE COLIFLOR  
65 GRAMOS DE PIMENTÓN  
50 GRAMOS DE COL RIZADO  
50 GRAMOS DE BROTES DE ALFALFA  
140 GRAMOS DE TOMATE  
100 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS  
100 GRAMOS DE PORTOBELLO  
60 GRAMOS DE RUCULA  
50 GRAMOS DE KALE  
2 GRAMOS DE CHILI

## CEREALES, FRUTA, GRANOS Y FRUTOS

20 GRAMOS DE TOSTADA INTEGRAL  
25 GRAMOS DE NUEZ DEL BRASIL  
25 GRAMOS DE GARBANZO  
50 GRAMOS DE MORA  
50 GRAMOS DE HABAS

## 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