

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 1 SEMANA 1

PROTEÍNAS

20 HUEVOS

11 HUEVOS DE CODORNIZ

630 GRAMOS PERNIL DE POLLO

200 GRAMOS DE CARNE MOLIDA RES

100 GRAMOS DE CAMARONES

80 GRAMOS DE ANILLOS DE CALAMAR

80 GRAMOS DE SALMÓN

220 GRAMOS DE COLOMBINAS DE POLLO

220 GRAMOS DE MEDALLONES DE RES

200 GRAMOS DE LOMO DE CERDO

50 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO

15 GRAMOS DE CHORIZO ESPAÑOL

90 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL

GRASAS

40 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA

35 GRAMOS DE QUESO HOLANDÉS

35 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO

30 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR

35 GRAMOS DE QUESO CABRA

24 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (240 GRAMOS)

8 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (80 GRAMOS)

7 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (70 GRAMOS)

200 GRAMOS DE TOCINO O BACÓN NATURAL

MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO

ACEITE DE OLIVA EXTRA-VIRGEN NATURAL O AROMATIZADO

MAYONESA CASERA

370 GRAMOS DE AGUACATE

35 ACEITUNAS VERDES

VEGETALES

60 GRAMOS DE CEBOLLA
30 GRAMOS DE APIO EN RAMA
12 GRAMOS DE AJO
170 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
105 GRAMOS DE RÚCULA
60 GRAMOS DE ZUCCHINI
250 GRAMOS DE TOMATE ROJO
240 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA O CRESPA
100 GRAMOS DE COLIFLOR
15 GRAMOS DE RÁBANO
100 GRAMOS DE ESPÁRRAGOS
50 GRAMOS DE ACELGAS
50 GRAMOS DE LECHUGA MORADA
35 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
1 HOJA GRANDE DE REPOLLO MORADO
2 HOJAS GRANDES DE COGOLLOS EUROPEOS
1 HOJA GRANDE DE LECHUGA VERDE

ESPECIES Y OTROS

SAL ROSADA DEL HIMALAYA
ORÉGANO
ALBAHACA
TOMILLO
ROMERO
LAUREL
PIMIENTA
PEREJIL
CILANTRO
LIMÓN
VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
CONSOMÉ DE POLLO
LIMÓN
CAFÉ
TÉ