

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 1 SEMANA 2

PROTEÍNAS

14 HUEVOS
220 GRAMOS LOMO SALMÓN
75 GRAMOS SALMÓN EN TIRAS
520 GRAMOS DE PERNIL DE POLLO
180 GRAMOS DE PIELES DE POLLO
220 COLITAS DE LANGOSTINOS
220 GRAMOS DE LOMO DE RES
210 GRAMOS DE LOMO DE ATÚN
220 GRAMOS DE HÍGADO
50 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO

GRASAS

50 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
24 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO
90 GRAMOS DE QUESO GRUYER O DE SU GUSTO, PERO
GRASO
170 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O DE SU GUSTO,
PERO GRASO
100 GRAMOS DE QUESO AZUL
60 GRAMOS QUESO DE AZAR
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
CREMA DE LECHE
250 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA NATURAL
340 GRAMOS DE AGUACATE
45 ACEITUNAS

VEGETALES

100 GRAMOS DE PEPINO
40 GRAMOS DE APIO EN RAMA
130 GRAMOS DE CEBOLLA
80 GRAMOS DE COLIFLOR
9 GRAMOS DE AJO
190 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
25 GRAMOS DE PIMIENTOS
80 GRAMOS DE ZUQUINI
140 GRAMOS DE BRÓCOLI
130 GRAMOS DE ESPINACAS
9 ESPÁRRAGOS
120 GRAMOS DE TOMATE ROJO
80 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
40 GRAMOS DE NÁPOLES
20 GRAMOS DE CEBOLLA MORADA
1 GRAMO DE CHILI O AJÍ
50 GRAMOS DE COGOLLOS EUROPEOS
100 GRAMOS DE COLES DE BRÚCELAS

ESPECIES Y OTROS

SAL ROSADA DEL HIMALAYA
ORÉGANO
ALBAHACA
TOMILLO
ROMERO
LAUREL
PIMIENTA
PEREJIL
CILANTRO
AJO EN POLVO
CEBOLLA EN POLVO
TAZAS DE CALDO
LIMÓN
VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
LIMÓN
CAFÉ
TÉ