



# LISTA DE ALIMENTOS

## FASE 1 – SEMANA 2

### PROTEINAS

- 19 huevos
- 1 kilo de pernil de pollo con piel
- 250 gramos de tocineta o panceta de cerdo
- 300 a 380 gramos de lomo de res o cerdo
- 300 a 380 gramos de atún natural
- 300 a 380 gramos de salmón
- 120 gramos de piel de pollo (o pancita de cerdo si prefieres)
- 300 gramos de langostinos, también puede anillos de calamar, pollo cerdo
- 60 gramos de camarones
- 6 lonjas de salmón delgadas (o cualquier filete de pescado)
- 1 chorizo español o artesanal
- 1 taza de caldo de pollo hecho en casa

### CARBOHIDRATOS

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| • 7 ajos                            | • 20 gramos de pepino         |
| • 35 gramos de apio en rama         | • 20 gramos de coliflor       |
| • 9 espárragos (100% naturales)     | • 242 gramos de champiñones   |
| • 80 gramos de espinaca             | • 340 gramos de aguacate      |
| • 215 gramos de calabacín o zuquini | • 1 lámina de jamón serrano   |
| • 25 gramos de pimienta roja        | • 120 gramos de brócoli       |
| • 60 gramos de cebolla              | • 80 gramos de lechuga romana |
| • 50 gramos de cebolla morada       | • 30 gramos de tomate cherry  |
| • 20 gramos de tomate               |                               |

## GRASAS

- 30 cucharadas de queso parmesano
- 2 lonjas de queso de tu preferencia
- 3 cucharadas de queso crema
- 5 cucharadas de crema agria o mayonesa casera
- 1 cucharada de hoja de albahaca natural
- 19 aceitunas
- 260 gramos de queso graso pueden ser manchego, cabra, parmesano, gruyere, cheddar, roquefort, edam, gouda, azul, camembert o el de tu gusto, pero estos son los 10 más grasos en su orden

## PARA ENSALADAS

- 60 gramos de rúcula
- 30 gramos de brotes artesanales, cilantro o albahaca
- 100 gramos de aguacate o palta
- 80 gramos de tomate cherry
- 60 gramos de bolitas de queso búfalo o cualquier queso que tengas graso •
- Vinagre de sidra de manzana, blanco o balsámico

## OTROS

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| • Ají                 | • Sal                  |
| • Cilantro            | • Pimienta             |
| • Perejil             | • Especies de tu gusto |
| • Zumo de limón       | • Aceite de oliva      |
| • Mantequilla de vaca |                        |