

LISTA DE ALIMENTOS

FASE 1 – SEMANA 1

PROTEINAS

- Huevos de gallina: 20
- Huevos de codorniz: 6
- Jamón serrano (50 gr)
- Salmon fresco con piel (380gr para hombre - 340 gramos para mujer)
- Tocineta (175 gramos- 7 lonjas)
- Carne molida de cerdo o de res (mujer 280 gr para hombre 320 gr máximo)
- Chicharrón natural (20 gramos)
- 1 pernil de pollo (mujer 610 gr -hombre 650 máximo)
- Trucha (mujer máximo 280 gramos - hombre máximo 320 gr)
- Alitas de pollo (280 gramos mujer - 320 gr hombre Máximo)
- Pollo desmechado la parte más grasa (60gramos)
- Merluza fresca (300 gramos)
- Camarones 50 gramos

VERDURAS

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| • champiñones en laminas: 202 gr | • Pimentón rojo (40 gr) |
| • Hongos portobello (100 gr) | • Espinacas (50 gr) |
| • Zucchini (120 gr) | • Brócoli: 100 gr |
| • Espárragos (60 gr) | • Pepino 50 gramos |
| • Cebolla blanca o roja (50 gr) | • Regula 50 gramos |
| • Tomate (240 gr) | • Aguacate 50 gramos |

GRASAS

- Aceitunas 13
- Aceite de oliva
- Queso parmesano: 270 gr (27 cucharadas)
- Queso gruyere (60 gr)
- Queso crema, crema agria o sour cream (30 gr)
- Queso Edam o queso holandés (40 gr)
- Queso crema, sour cream o mayonesa casera
- Queso cheddar rallado: 110 gramos
- Queso cheddar laminas 30 gramos
- Queso para asar :(40 gr)
- Manteca de cerdo, mantequilla de vaca o aceite de coco
- Mayonesa casera (ver apartado salsitas)

VERDURAS

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| • Sal | • Zumo de limón |
| • Pimienta | • Chile 1 gr |
| • Ajo: 11 gr | • 2 palitos pincho o para insertar |
| • Especies de tu gusto | • Albahaca |
| • Laurel | • Orégano |
| • Perejil | |
| • Taza de caldo de pollo (preparada) | |



INGREDIENTES PARA LA ENSALADA

VERDURAS

- Zucchini: (40 gr)
- champiñones en laminas: (100 gr)
- Pepino: (120gr)
- Lechuga Churca: (100 gr)
- Acelgas (90gr)
- 2 cucharas de salsa pesto
- Cogollos europeos (50 gr)
- Espinacas: (100 gr)
- Tomate, Cherry (40 gr)
- Apio enrama 15 gramos
- Brócoli 50 gramos
- Cebolla roja o blanca (10 gramos)
- Cilantro

PROTEINAS

- Tocineta (50 gramos - 2 lonjas)

GRASAS

- Aceitunas: 4l
- Aguacate (220 gr)
- Mayonesa casera
- Queso parmesano (10 gr)
- Sour cream o mayonesa casera

OTROS

- Vinagre de cidra de manzana
- Chile
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Zumo de limón