

LISTA DE ALIMENTOS - FASE 2 SEMANA 1

PROTEÍNAS

14 HUEVOS
8 HUEVOS DE CODORNIZ
359 GRAMOS SALMÓN CON PIEL
720 GRAMOS PERNIL DE POLLO
100 GRAMOS DE CARNE MOLIDA RES
100 GRAMOS DE CARNE MOLIDA DE CERDO
280 GRAMOS DE CAMARONES O LANGOSTINOS
280 GRAMOS DE LOMO DE CERDO

GRASAS

40 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
24 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (240 GRAMOS)
50 GRAMOS DE QUESO GRUYER O DE SU GUSTO, PERO GRASO
20 GRAMOS QUESO DE AZUL
50 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR
10 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (100 GRAMOS)
2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (20 GRAMOS)
250 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA
150 GRAMOS DE TOCINO O BACON NATURAL
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
MAYONESA CASERA
470 GRAMOS DE AGUACATE
45 ACEITUNAS VERDES
7 ACEITUNAS NEGRAS

VEGETALES

190 GRAMOS DE PEPINO
125 GRAMOS DE CEBOLLA
60 GRAMOS DE APIO EN RAMA
4(80 GRAMOS) ESPÁRRAGOS
12 GRAMOS DE AJO
130 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
60 GRAMOS DE RÚCULA
160 GRAMOS DE ZUCCHINI
40 GRAMOS DE BRÓCOLI
140 GRAMOS DE ESPINACAS
190 GRAMOS DE TOMATE ROJO
40 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
15 GRAMOS DE RÁBANO
130 GRAMOS DE COLIFLOR
85 GRAMOS DE PIMENTÓN
12 GRAMOS DE AJO
50 GRAMOS DE COL RIZADO
50 GRAMOS DE CEBOLLA ROJA
30 GRAMOS DE BROTES DE ALFALFA
15 TOMATES CHERRY
4 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE CASERA

CEREALES, FRUTA, GRANOS Y FRUTOS

40 GRAMOS DE HABICHUELAS
35 GRAMOS DE ARROZ SALVAJE O INTEGRAL
120 GRAMOS DE FRESAS
30 GRAMOS DE LENTEJAS
35 GRAMOS DE FRIJOLES
25 GRAMOS DE MACADAMIA

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