

## Lista de compras – Fase 1, Semana 2

### Proteínas

- 19 huevos
- 1 kilo de pernil de pollo con piel
- 250 gramos de tocineta o panceta de cerdo
- 300-380 gramos de lomo de res o cerdo
- 300-380 gramos de atún natural
- 300-380 gramos de salmón
- 120 gramos de piel de pollo (o pancita de cerdo)
- 300 gramos de langostinos (o anillos de calamar)
- 60 gramos de camarones
- 6 lonjas delgadas de salmón (o filete de pescado)
- 1 chorizo español o artesanal
- 1 taza de caldo de pollo casero
- 1 lámina de jamón serrano

### Vegetales y Verduras

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

### Lácteos y 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
- 260 gramos de queso graso (manchego, cabra, parmesano, etc.)
- 60 gramos de bolitas de queso búfalo o cualquier queso graso
- Mantequilla de vaca

*Complementos y condimentos: Para potenciar el sabor de tus platos sin añadir carbohidratos innecesarios, incluye estos condimentos esenciales: vinagre de manzana, blanco o balsámico, ají, cilantro, perejil, zumo de limón, sal, pimienta, especias variadas de tu gusto y aceite de oliva de buena calidad. Estos ingredientes te permitirán crear platos sabrosos mientras mantienes los principios de la dieta cetogénica.*