

Lista de compras – Fase 1, Semana 3

Proteínas

- 80 gramos de salmón
- Jamón serrano 2 lonjas
- 300 grs de pernil
- 320 grs de carne molida de res o cerdo desmechado
- 240 mujer – 280 hombres, grs de mojarra
- 280 grs mujer – 320 grs hombre hígado de res
- Trucha o cualquier otro pescado de temporada
- 280 grs mujer – 320 grs hombre grs
- 20 huevos
- 100 grs de costilla de res
- 120 grs de piel de pollo
- 180 grs de Pollo
- 1 taza de caldo de carne
- ½ taza de caldo de pollo
- Carne de res para desmechar 280

Verduras

- ✓ 40 grs zuquini amarillo
- ✓ 50 grs brócoli
- ✓ 15 grs apio
- ✓ 270 grs champiñones en láminas
- ✓ 100 grs hongos portobello
- ✓ 300 grs de pepino
- ✓ 50 grs jalapeños
- ✓ 100 coliflor
- ✓ 300 grs aguacate o palta
- 120 grs cebolla blanca
- 20 grs cebolla roja
- 12 grs de apio
- 100 grs tomate rojo
- 70 grs tomate cherry
- 140 grs pimiento rojo
- 25 grs pimentón amarillo
- 60 grs de espinaca
- Aceitunas

Grasas

- Queso crema o sour cream
- 220 grs queso parmesano
- Mantequilla natural ghee
- 50 grs de queso manchego
- Bacon o tocino 285 grs hombres
- 90 gramos de aguacate
- 5 Aceitunas
- 40 grs Queso cheddar láminas

- 190 grs de queso mozzarella

Espicias

- Sal rosada del himalaya
 - Orégano
 - Tomillo
 - Laurel
 - Perejil
 - Limón
 - Vinagre de sidra de manzana
- pimienta
 - albahaca
 - Romero
 - pimienta
 - Cilantro
 - Tabasco o jalapeño 3 gotas

Otros

Café 100 natural
Mayonesa casera
Aceite de oliva extra virgen

