

Lista de compras – Fase 2, Semana 2

Grasas

- 24 cucharadas de queso crema o crema agria
 - 25 cucharadas de queso parmesano
 - 100 grs de queso mozzarella, parmesano o cheddar
 - 1 lonja de queso mozzarella
 - 100 grs de queso para asar
 - 3 cucharadas de mayonesa casera
 - 7 a 10 aceitunas

Proteínas

- 300 a 380 grs de filete de salmón
 - 300 a 380 grs de medallones de carne roja
 - 300 a 380 grs de trucha o cualquier pescado de temporada
 - 300 a 380 gramos de rabadillas
 - 300 a 380 gramos de tilapia fresca
 - 125 grs de jamón serrano o tocineta
 - 185 grs de panceta de cerdo
- 300 a 380 grs de langostinos o camarones bien grandes
 - 50 grs de camarones
 - 360 grs de pollo para desmechar
 - 21 huevos
 - 3 lonjas de salmón
 - 2 tazas de caldo casero de pollo
 - 75 gr de pollo

Carbohidratos

- 240 grs de espinaca
 - 100 grs de portobello
 - 80 grs de champiñones
 - 15 grs de macadamia
 - 40 grs de harina de coco
 - 1 coliflor de 300 grs
 - 80 grs de coliflor
 - 8 ajos
 - 30 grs de cebolla larga o cebollín

Otros

- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Ghee
- ✓ Perejil
- ✓ Cilantro

Para ensaladas

60 grs de lechuga romana
80 grs de tomate
30 grs de acelga
240 grs de zucchini
60 grs de rúgula
200 grs de pepino
150 grs de col rizado
1 berenjena 200 grs
60 grs de brotes de alfalfa
1 cebolla larga o cebollín
100 grs de tomate cherry
35 grs pimentón
20 grs de cebolla roja
260 grs de aguacate
22 aceitunas
45 grs de apio en rama
210 grs de cebolla
100 grs de cogollos europeos
110 grs de espinacas
50 grs de brócoli

