

Lista de Compras

Semana 3, fase 2

Grasas

- 110 grs queso cheddar
 - 140 grs queso gruyere o azar
 - 70 grs queso manchego
 - 30 grs queso de cabra
- Queso crema, sour cream o crema agria
 - Queso parmesano 270 grs
 - tocineta 150 grs
 - Ghee o manteca de cerdo
- Aceite de oliva extra virgen
 - Mayonesa casera
 - Aguacate 650 grs
 - 30 aceitunas

Proteínas

- Salmón 300 grs para mujer y 380 para hombre
 - Camarones o langostinos 320 grs mujer y 380 grs hombre
 - Trucha o cualquier otro pescado 300 grs para mujer y 380 para hombre
 - 120 grs pernil de pollo sin hueso
- Chicharrón de pollo 50 grs
 - Pata de cerdo 300 grs para mujer y 380 para hombre
 - Costillas de cerdo 300 grs para mujer y 380 para hombre
 - Corazones de pollo 300 grs para mujer y 380 para hombre

- Jamón serrano 75 grs
 - 150 grs de tocino o panceta
 - 23 huevos
- Callo de res 300 grs para mujer y 380 para hombre
 - 1 taza de caldo de pollo
 - 100 grs de chorizo artesanal

Carbohidratos

- 25 grs nueces del Brasil
 - Un puñado de frijoles
 - Una taza de leche de coco
 - Pistachos 20 grs

Verduras y vegetales

- 125 grs champiñones
 - 170 grs cebolla blanca o morada
 - 10 grs cebollín o cebolla larga
- Apio en rama 60 grs
 - 3 espárragos
 - 20 grs ajo
 - Brotes de alfalfa 30 grs
- 100 grs portobello
 - 180 grs tomate rojo
 - tomate cherry 90 grs
 - 230 grs espinaca
- 100 grs portobello
 - 35 grs pepino
 - Coliflor 20 grs
- Aceitunas 10
 - Pimentón rojo 110 grs
 - Lechuga romana 60 grs

Especias

- ★ Sal rosada del Himalaya
- ★ Perejil
- ★ Cilantro
- ★ Orégano
- ★ Albahaca
- ★ Tomillo
- ★ Ajo y cebolla en polvo
- ★ Romero
- ★ Limón
- ★ Vinagre de sidra de manzana
- ★ Tabasco o jalapeño 3 gotas
- ★ Laurel
- ★ Pimienta

