

Semana 1

Aceites y Grasas

- 60 g. de Aceite de oliva

Arroces y Sémolas

- 60 g. de Arroz

Azúcares y dulces

- 10 g. de Azúcar
- 10 g. de Miel

Bebidas Alcohólicas

- 0 g. de Vino blanco

Buey / ternera y derivados

- 90 g. de Hamburguesa

Cafés y Te

- 560 g. de Tea

Carne y Pescado en Conserva

- 110 g. de Atún en aceite

Carnes Blancas

- 90 g. de Pollo - pechuga

Crustáceos, Mariscos y

Moluscos

- 20 g. de Gambas
- 160 g. de Mejillones

Embutidos

- 40 g. de Jamon serrano

Espesies, Aromas y

Preparados

- 0 g. de Ajo
- 40 g. de Cacao soluble

Fruta Fresca

- 200 g. de Aguacate
- 1,5 kg. de Fresa
- 320 g. de kilocalorias libres
- 490 g. de Kiwi
- 10 g. de Limón
- 80 g. de Mango
- 160 g. de Manzanas
- 150 g. de Naranjas
- 400 g. de Piña natural
- 180 g. de Plátano

Huevos y Derivados

- 70 g. de Huevo

Índice Glucémico Bajo

- 20 g. de Guisantes frescos o congelados

Lácteos y derivados

descremados

- 800 g. de Café con leche descremada
- 1,4 kg. de Leche descremada
- 140 g. de Queso de Burgos

Lácteos y derivados enteros

- 20 g. de Leche Entera
- 250 g. de Yoghourt Bio Natural

Legumbres

- 70 g. de Garbanzos
- 110 g. de Judías verdes
- 110 g. de Lentejas
- 50 g. de Soja germinada (Brotos)

Pan y Complementos

- 30 g. de Pan
- 50 g. de Pan Integral
- 160 g. de Tostadas

Pastas Alimentarias

- 90 g. de Spaghetti

Pescados Azules

- 220 g. de Pez Espada (Emperador)

Pescados Blancos

- 100 g. de Pulpo
- 40 g. de Rape

Platos Precocinados

- 130 g. de Pizza con Tomate

Quesos Grasos

- 60 g. de Queso Emmenthal
- 20 g. de Queso Parmesano

Salsas y condimentos

- 0 g. de Mostaza

Verduras y hortalizas

- 150 g. de Alcachofas frescas
- 20 g. de Apio
- 30 g. de Brécol
- 290 g. de Caldo vegetal
- 140 g. de Cebollas
- 70 g. de Champiñones
- 10 g. de Coles de Bruselas
- 20 g. de Coliflor
- 180 g. de Endivias
- 90 g. de Lechuga
- 70 g. de Patata hervida
- 140 g. de Patatas
- 30 g. de Pepinos
- 70 g. de Pimiento
- 520 g. de Tomate
- 120 g. de Zanahorias

Zumos envasados

- 10 g. de Zumo de limón
- 90 g. de Zumo de naranja