

DIETA BASAL

RECOMENDACIONES:

- Pesar los alimentos en crudo, sin piel ni hueso, espina ó cáscara.
- Cocinado sencillo: plancha, cocción, asado, vapor....; excepcionalmente rebozar la carne o freir el pescado.
- Usar sólo aceite vegetal, preferentemente aceite de oliva y no más de 4 cucharadas soperas (60ml) al día.
- Se puede usar todo tipo de especias.
- Uso discreto de edulcorante como sacarina o aspartano
- Beber al menos 2 litros de agua. No otras bebidas a excepción de: caldo desgrasado, infusiones, café, gaseosas o colas preparadas con sacarina o edulcorante artificial
- Equivalencias de Hidratos de carbono: 20gr de pan de barra= 15gr de pan tostado= 20gr de legumbre=15gr de pasta= 15 gr de arroz= 50 gr de patata.

DESAYUNO

- Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados
- 40g de pan de barra ó 3 rebanas de pan tostado (30g) ó 4 galletas tipo "María" ó 30g de cereales sin azúcar.
- Una pieza de fruta*: 220g: melón o sandía; 150gr: manzana, naranja, mandarina, ciruela, piña, paraguaya, fresa, albaricoque, pera, kiwi ó melocotón; 75G: plátano, uva, higo, cereza, chirimoya, níspero, mango, caqui

MEDIA MAÑANA

- 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g)
- 35g de embutido o queso: jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite

COMIDA Y CENA

- PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:
 1. VERDURA: 300gr: espinaca, acelga, seta, esparrago, pepino, tomate, pimiento, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerro brócoli, coliflor, endivia, tomate; ó 200gr: judía verde, nabo, puerro, cebolleta, berro; ó 100gr: alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria.
 2. FÉCULA/LEGUMBRE: 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos.
 3. PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr.
- PAN DE BARRRA: 40g.
- SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:
 1. CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo.
 2. PESCADO: 150gr: pescado blanco ó; 130gr: pescado azul.

UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA: Ensalada: 200gr

Una pieza de FRUTA*

MERIENDA
<ul style="list-style-type: none">• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados• Fruta: 175gr: albaricoque, manzana, naranja, pera, mandarina, ciruela, piña ó 90g de plátano, uva, cereza, higo, chirimoya o níspero
AL ACOSTARSE
<ul style="list-style-type: none">• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo “María”)