

Dieta 1.200 Kcal

DESAYUNO. A elegir entre una de las siguientes opciones:

- A)
- Un vaso de leche desnatada
 - 200 grs. De fruta natural, que no sea de la prohibida

- B)
- Un vaso de leche desnatada
 - 3 galletas tipo María

MEDIA MAÑANA. A elegir entre una de las siguientes opciones

- A) 100 grs de fruta natural, que no sea de la prohibida
B) 1 yogurt natural
C) 2 yogurt naturales desnatados
D) 1 cortado de leche entera
E) 1 vaso de leche desnatada

COMIDA: A elegir entre uno de los siguientes menús:

- A)
- 300 grs. de verdura cocida (no habas ni guisantes)
 - 100 grs. de carne (pollo, ternera, conejo o pavo) a la plancha
 - Una cucharada sopera de aceite para ambos platos
 - 100 grs. de fruta natural que no sea de la prohibida
 - 20 grs. de pan.

- B)
- 200 grs. de patata que pueden mezclarse con 100 grs de carne (pollo, ternera, conejo o pavo) o con 150 grs. de pescado blanco y con ello hacer un guiso o asado para el que se utilizara una cucharada sopera de aceite.
 - 20 grs. de pan
 - 100 grs. de fruta de la no prohibida

- C)
- Sopa, elaborada con 30 grs. de fideos y 100 grs de pollo o bien 150 gr de pescado blanco, para el que se utilizara una cucharada sopera de aceite.
 - 20 grs. de pan.
 - 100 grs. de fruta de la no prohibida.

- D)
- 50 grs. de lentejas (pesadas en seco) estofadas, para el que utilizará media cucharada sopera de aceite.
 - 150 grs. de pescado blanco a la plancha utilizando para ello media cucharada sopera de aceite
 - 20 grs. de pan
 - 100 grs de fruta de la no prohibida

E)

- Cocido, elaborado con 50 grs de grabamos (pesados en seco) y 100 grs de pollo o pavo, apio, judías verdes y zanahoria.
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta de la no prohibida

F)

- Paella, elaborada con 50 grs de arroz (pesado en seco), 100 grs de pollo o bien 150 grs de pescado blanco, pimiento y tomate, para el que se utilizará una cucharada sopera de aceite.
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta no prohibida MERIENDA: Igual que a media mañana.

CENA: A elegir entre uno de los siguientes menús

A)

- Ensalada elaborada con lechuga, 100 grs de tomate y 100 grs de pepino
- 100 grs de pechuga de pollo a la plancha
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta no prohibida
- Una amarada sopera de aceite para ambos platos

B)

- 200 grs de acelgas cocidas y 100 grs de ajos tiernos rehogados con media cucharada sopera de aceite
- 100 grs de temerá a la plancha para la que se utilizará media cuchara sopera de aceite.
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta de la no prohibida

C)

- Hervido elaborado con 200 grs de judias verdes y 100 grs de cebolla
- 150 grs de pescado blanco a la plancha
- Para ambos platos utilizar una cucharada sopera de aceite
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta de la no prohibida

D)

- 300 grs de acelgas o espinacas hervidas (no utilizar aceite)
- Tortilla francesa elaborada con 2 claras y una yema de huevo con una cucharada sopera de aceite.
- 20 grs de pan
- 100 ars de fruta de la no prohibida

E)

- Ensalada confeccionada con:
- 150 grs de pimiento rojo
- 200 grs de calabacín
- 100 grs de cebolla
- todo al horno y pesado después de asado y limpio, aliñar con media cucharada sopera de aceite
- 150 grs. de pescado blanco a la plancha, utilizando media cucharada de aceite.
- 20 grs de pan y 100 grs de fruta no prohibida

F)

- 200 grs de espárragos o champiñones u otra verdura excepto habas o guisantes, más dos claras y una yema de huevo con los que podemos realizar una tortilla, empleando para ella una cucharada sopera de aceite.
- 20 grs de pan
- 100 grs de fruta de la no prohibida

NOTA:

- Los alimentos se pesan en crudo y libres de desperdicio.
- Los 150 grs de pescado blanco pueden sustituirse por 100 grs de pescado azul.
- La carne puede ser sustituida por 80 grs de jamón serrano.

FRUTAS PROHIBIDAS: Chirimoyas, caquis, nísperos, dátiles, higos, frutos secos, plátanos, uvas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Azúcar, miel coco, cacao, bollería, alcohol, bebidas azucaradas, zumos envasados.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Agua, gaseosa natural, bebidas Light, sacarina, infusiones

Se recomienda beber un litro \ medio de agua al día > caminar una hora diaria.