

Dieta para 7 días

La media diaria es de 1.200 calorías, salvo los días con comidas y cenas libres.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.	En ayunas: té verde o rojo sin azúcar.
Desayuno: té verde o rojo sin azúcar, pan tostado integral (30g.), mermelada sin azúcar (máximo dos cucharaditas de postre), queso fresco (35 g.).	Desayuno: yogur desnatado, cereales de desayuno sin azúcar (30 g.).	Desayuno: leche desnatada de vaca (200 ml.), 4 galletas integrales y sin azúcar.	Desayuno: leche desnatada de vaca (200 ml.), pan tostado integral (30g.), mermelada sin azúcar (máximo dos cucharaditas de postre), queso fresco (35 g.).	Desayuno: yogur desnatado, 4 galletas integrales y sin azúcar	Desayuno: yogur desnatado, 4 galletas integrales.	Desayuno: leche desnatada de vaca (200 ml.), 4 galletas integrales.
Media mañana: piña natural (un dedo de grosor), té verde o rojo sin azúcar.	Media mañana: zumo de pomelo, té verde o rojo sin azúcar.	Media mañana: 2 kiwis, té verde o rojo sin azúcar.	Media mañana: piña natural (un dedo de grosor), té verde o rojo sin azúcar.	Media mañana: 2 kiwis, té verde o rojo sin azúcar.	Media mañana: piña natural (un dedo de grosor).	Media mañana: manzana, té sin azúcar.
Comida: trucha rellena de cebolla y jamón serrano sobre lecho de berenjenas al horno, té verde o rojo sin azúcar.	Comida: espárragos blancos, ensalada de pasta integral con atún al natural, té verde o rojo sin azúcar.	Comida: alcachofas en ensalada, filete de ternera magro, té verde o rojo sin azúcar.	Comida: gazpacho (sirve en conserva), arroz integral con tomate (casero), té verde o rojo sin azúcar.	Comida: parrillada de verduras, pechuga de pavo a la plancha, té verde o rojo sin azúcar.	Comida: puré de verduras (alcachofa, puerro, cebolla, apio y zanahoria), 200 g. de merluza, té sin azúcar.	Comida: libre
Merienda: un yogur desnatado.	Merienda: tortita de cereales sin azúcar, queso fresco (35g.), té verde o rojo sin azúcar.	Merienda: un yogur desnatado	Merienda: un yogur desnatado.	Merienda: leche desnatada sin azúcar, tortita de cereales sin azúcar.	Merienda: 1 yogur desnatado, 1 tortita de cereales sin azúcar.	Merienda: yogur desnatado.
Cena: sopa juliana, revuelto de gambas (sólo un huevo), manzanilla con anís sin azúcar.	Cena: puré de verduras (alcachofa, puerro, cebolla, apio y zanahoria), pechuga de pollo a la plancha, manzanilla con anís sin azúcar.	Cena: tomate en rodajas aliñado, tortilla de espinacas (máximo de dos huevos), manzanilla con anís sin azúcar.	Cena: ensalada mixta, lubina al horno, manzanilla con anís sin azúcar.	Cena: acelgas rehogadas con cebolla y jamón serrano (magro), sepia a la plancha, manzanilla con anís sin azúcar.	Cena: libre.	Cena: sopa juliana, jamón cocido (una loncha gruesa. 40 g.), queso fresco (media tarrina de las pequeñas), manzanilla con anís sin azúcar.

NORMAS Y RECOMENDACIONES:

- Sólo se pueden tomar dos cucharadas soperas de aceite de oliva al día y por persona. Una para cocinar todo el almuerzo y la otra para toda la cena.
- No hay que saltarse ninguna toma ni pasar más de 3 horas sin comer. De esta forma aumentamos el gasto calórico,

- evitamos la ansiedad y que se llegue devorando a la siguiente toma.
- Hay cena y comida libre. Pero es muy recomendable que para compensar el exceso de grasa e hidratos que pudiera ingerir tome: 30 min antes, 2 cápsulas de faseolamina (bloqueador

- de la absorción de hidratos de carbono) e, inmediatamente después de terminar de comer, beber agua con 2 cápsulas de una fibra soluble llamada chitosán (al contacto con el agua crea una gelatina capaz de retener parte de la grasa ingerida).

- Beber 2 litros de agua al día, preferentemente separados de la comida.
- Realizar ejercicio físico moderado como caminar a paso ligero 30min al día, subir por las escaleras, bajarse una parada antes y llegar caminando...