

PAUTA DIETÉTICA: REDUCCIÓN RÁPIDA DE PESO

DESAYUNO DIARIO

Café o infusión (sin leche), un yoghurt natural desnatado edulcorado con sacarina y una naranja, pomelo o manzana verde ácida.

BLOQUES DE ALIMENTOS

BLOQUE 1º: Patata, zanahoria, repollo, colifros, acelgas, borrajas, brócoli, calabación, berro, puerro, alcachofas, berenjena, champiñones, setas y judías verdes

BLOQUE 2º: Ternera o vaca magra, pechuga de pollo, perdiz en escabeche, pescados blancos y azules, calamar y sepia, mariscos y latas de mar en escabeche. Ahumados y huevas.

BLOQUE 3º: Lechuga, tomate, cebolla, pimiento verde, zanahoria, rábano, pepino, apio y remolacha. En lata: espárragos y brotes de soja.

BLOQUE 4º: Naranja, mandarinas, pomelo, manzana verde, melocotón, piña natural, fresas, albaricoques, melón, sandía, pera y ciruela amarilla.

BLOQUE 5º: Leche, yogures y quesos descremados. Huevos duros, pasados por agua o en tortilla a la francesa (dos claras y una yema).

NORMAS

1. Establecerá durante los próximos 15 días una rotación entre los 5 grupos de alimentos empezando por el bloque que prefiera pero siempre siguiendo el orden que en la siguiente hoja se le indica.
2. Todos los días desayunará lo citado al inicio de la página.
3. Podrá comer y cenar la cantidad que desee de los alimentos comprendidos dentro del bloque que le corresponda para esa comida o cena, pero sólo y exclusivamente los comprendidos dentro de ese bloque.
4. Si tiene hambre entre horas podrá tomar un café o infusión (sin leche y edulcorada con sacarina) y una naranja, pomelo o manzana verde ácida o un yoghurt desnatado.

PAUTA DIETÉTICA: REDUCCIÓN RÁPIDA DE PESO

CONSIDERACIONES GENERALES

SECUENCIA DE BLOQUES: _____

1. Los alimentos del BLOQUE 1 deberán tomarse hervidos o crudos. La cantidad máxima aconsejada de patata es de 100 grs (una patata pequeña). La cantidad a ingerir del resto de los alimentos incluidos en este grupo es libre. Es preferible no añadir nada de aceite a las verduras, pero si lo hace, el máximo permitido es de 5cc de aceite (una cuch. De café). Podrá añadir vinagre, limón, sal y especias a su gusto.
2. Los alimentos del BLOQUE 2 deberán tomarse cocidos, hervidos, asados o a la plancha. NO FRITOS, NI REBOZADOS. Podrá salar y aderezar con limón y especias a su gusto.
3. Los alimentos del BLOQUE 3 deberá tomarlos crudos. Para aliñarlos procederá igual que con las verduras.
4. Los alimentos del BLOQUE 4 deberán ser naturales, no en conserva ni en almíbar.
5. Los alimentos del BLOQUE 5 deberán ser DESNATADOS. En el caso de los quesos deberán tener un máximo del 20% de materia grasa.
6. Debe beber un mínimo de 2 litros de agua al día.
7. Coma despacio, sin ansia, masticando lentamente los alimentos para facilitar el proceso digestivo. No siga comiendo una vez se encuentre saciado.
8. Caminará diariamente durante 30 minutos a paso ligero pero sin llegar a fatigarse. De este modo mejorará su sistema cardiovascular y reducirá el estrés