

REGLA GENERAL, durante el tratamiento

Durante la 1ª y 2ª semana no comer ningún alimento prohibido de la lista en la página 17, ni siquiera está permitido tomar un sorbo de bebida alcohólica. **Si come o bebe algo prohibido aunque sea por descuido deberá de empezar de nuevo la dieta desde el principio.** Nunca tomar postre después de la comida o cena, dejar la fruta o el yogurt para la merienda o medias mañanas. La semana 3ª puede comer de todo, pero ver en tu diagnóstico la cantidad de calorías que puedes ingerir y no sobrepasarlas nunca. EXCEPTO OPINION CONTRARIA DE SU MEDICO O POR ALERGICO.

ALIÑO AUTORIZADO, y tentempié

Si tienes hambre irresistible entre comidas ten a mano un tarro de aceitunas, pepinillos o encurtidos y un coco abierto, puedes ir picoteando. No tomar aliños ni salsas que no sean preparadas por ti, aliñar con zumo de limón, vinagre, pimienta, aceite de oliva, especias y sal marina. Aconsejamos preparar en un recipiente una ración diaria e ir usándola a lo largo del día.

BEBIDAS AUTORIZADAS, sin gas ni azucaradas

Bebe agua mineral o del grifo sin gas y zumos de fruta (no más de uno al día) realizados por nosotros y colados, aunque es mejor comer la fruta que beberla, puedes tomar tantas infusiones y Té como te apetezcan, consumo libre pero sin azúcar, intentar evitar los edulcorantes ya que estimulan la apetencia por el dulce, elegir miel de flores o estevia solo si es necesario. Yogur de Kefir, preferible de leche de oveja o cabra, en lo posible evitar la leche de vaca.

MENÚ BASICO DIARIO, semana 1 Y 2

DESAYUNO

Zumo fresco vegetal o zumo de frutas a elegir
Loncha de pavo o jamón

MEDIA MAÑANA

Te o pieza de fruta

COMIDA

Ensalada verde aliñada, con aceite y vinagre
Pescado a la plancha con pimienta y limón
(Proteínas pescado o carne alternar con la cena)

MEDIA TARDE

Yogurt de kefir o vaso de leche de almendras

CENA

Chuletitas de cordero con espárragos a la plancha
Salpimentados con especias
Té verde, frío o caliente



ALIMENTACIÓN Y MENÚS

PLAN 1-2-3



Alimentación saludable para un peso saludable

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado.

Un plan de alimentación saludable tiene en cuenta lo siguiente:

- La importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, legumbre, huevos y frutos secos
- Contener muy poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans colesterol, sal (sodio), harinas refinadas y azúcares
- Mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias
- Ejercicio físico continuo moderado y a diario

Un plan de alimentación saludable para controlar el peso incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Si la "alimentación saludable" le hace pensar en los alimentos que no puede comer (prohibidos durante la 1ª y 2ª semana), trate de concentrar su atención en todas las comidas nuevas que puede comer (alimentación permitida semana 1ª y 2ª) y disfrutar de nuestro PLAN 123, a continuación te indicamos varios menús y durante la primera y segunda semana que alimentos puede comer y cuáles no, dentro de sus necesidad calórica, y un menú guía para la tercera semana y siguientes.