

DIETA NO SOLO DULCES

Se trata de ordenar proteínas e hidratos de carbono. Se cocina a la plancha, horno o hervido. Puedes comer proteínas e hidratos a mediodía pero jamás hidratos de carbono por la noche. Son muy importantes los horarios.

Para beber agua y zumos naturales y beber poca agua a partir de la merienda porque se retienen líquidos.

Tomar sólo pan integral (mañana y almuerzo).

Horario	Pautas a seguir
Desayuno	Tomar una pieza de pan (hidratos de carbono) o cereales y un café o té con leche desnatada (proteínas).
Media Mañana	Se debe tomar fruta (no grasa), yogur desnatado o tortitas de maíz (hidratos de carbono)
Almuerzo	Almuerzos combinando hidratos de carbono (arroz, patatas, pasta) con proteínas (carne, huevo o pescado), verduras y legumbres. Comidas sin salsas. Una pieza pequeña de pan integral (no engorda menos, pero es más digestivo). La bebida será agua principalmente. Una fruta de postre.
Merienda	Igual a la media mañana: fruta no grasa, yogur desnatado, té, etc.
Cena	Consumir solo y exclusivamente carne, huevos y pescado. Se cocinan combinando los ingredientes. Sin postre y sin pan. La cantidad necesaria para comer bien, no hay que comer poca cantidad. Poca bebida.

Horario	Ejemplos (Escoger sólo 1 del listado)
<p>Desayuno Entre las 8:00 y las 9:00 Muy importante desayunar bien.</p>	<p>Café con leche desnatada y tostada de pan integral con aceite, tomate, pavo o jamón de pato Té, infusión con tostada Zumos de fruta natural con tostada Leche desnatada con cereales Evitar colacao, chocolates y pasteles</p>
<p>Media Mañana Entre las 11:00 y 12:00 Cualquier cosita pequeña para paliar el hambre.</p>	<p>Una pieza de fruta (no debe ser plátano, ni melocotón, ni melón) Muy recomendable la manzana y la piña Zumos naturales Tortitas de maíz</p>
<p>Almuerzo Entre las 14:00 y las 15:30 Aquí dependerá de tus gustos personales. Tomar hidratos de carbono y proteínas combinados, o sólo hidratos.</p>	<p>Arroz blanco con verduras (judías verdes con ajo y limón, zanahoria, alcachofa, calabacín...) Ensalada de arroz con pollo, atún de lata y especias Ensalada de pasta, sin salsa, aliñado con palitos de cangrejo, tacos de queso, pavo, cebolla, pimiento, huevo duro (no más de 3 ingredientes) Ensalada tibiana de garbanzos Sopa de verduras con fideos Pasta con ajo y guindilla Ensalada (maíz dulce y salsas no, sólo aliño de vinagre y aceite) Revuelto de verduras, champiñón, berenjena, espinaca Pescado al horno con patatas Carne de pollo/pavo con guarnición de verduras a la plancha Puré de patatas con filetes de lomo de cerdo a la plancha</p>
<p>Merienda No más tarde de las 7 de la tarde Similar a la media mañana.</p>	<p>Una fruta Yogur desnatado (con fruta deshidratada si se quiere) Zumos naturales Té y Tortitas de maíz</p>
<p>Cena Como muy tarde a las 22:30 Exclusivamente carne, huevos o pescado.</p>	<p>Pollo plancha (pechuga) con limón Pescado a la plancha u horno (salmón y pescados grasos no) Huevo: tortilla francesa, con pavo, atún, melva, merluza Jamón de pato, o pavo vuelta y vuelta Huevo duro rellenos con atún Muslo de pavo al microondas</p>