|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Comidas principales** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Desayuno** | 2 rebanadas de pan integral + 2 rebanadas de queso blanco + 1 naranja | 1 taza de yogur descremado con cereal integral + 1 pera | Café con leche descremada + 2 huevos revueltos con 3 tostadas integrales + 1 manzana |
| **Merienda de la mañana** | 1 durazno mediano | 2 tostadas integrales con 2 cucharadas de queso ricotta | 1 banana espolvoreada con canela |
| **Almuerzo/Cena** | 90 grs Pechuga de pollo sin piel a la plancha con arroz integral + Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aderezado con unas gotas de limón y 1 cdta de aceite de oliva | 1 filé de Merluza al horno con puré de calabaza natural + 1 taza de ensalada de remolacha con zanahoria cocida aderezada con unas gotas de limón, orégano y 1 cdta de aceite de linaza | 90 grs de pechuga de pavo cortadas en tiras + 1 wrap integral con ensalada de tomate, lechuga y cebolla, aderezada con limón y una cucharadita de aceite de oliva |
| **Merienda de la tarde** | 1 taza de gelatina sin azúcar | 1 manzana con 1 cda de mantequilla de cacahuate | 1 yogur descremado con frutas picadas y 1cda de avena en hojuelas |

Alimentos que no deben consumirse

Los alimentos que no deben consumirse para evitar la acumulación de grasa en el hígado son:

* Carnes rojas con alto contenido de grasa;
* Quesos amarillos, queso crema, chocolate, galletas de mantequilla, productos de pastelería en general;
* Embutidos salchichas, mortadela, tocino, chorizo, jamón;
* Salsas como mayonesa, ketchup y otras en general;
* Mantequilla, margarina, manteca;
* Cubitos de carne o de pollo;
* Azúcar de mesa o alimentos procesados e industrializados que lo contengan como tortas, galletas, ponquecitos, jugos pasteurizados, refrescos;
* Evitar comidas rápidas o congeladas listas para consumir como lasaña, nuggets o pizzas;
* Evitar arroz, pasta y pan blanco;
* Bebidas alcohólicas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ejemplo 1** | **Ejemplo 2** | **Ejemplo 3** | **Ejemplo 4** |
| **Desayuno** | Jugo manzana Papaya Pan integral Queso ricotta bajo en grasa Café descafeinado | Jugo de uva [Avena con Manzana](http://www.contigosalud.com/avena-con-manzana) Té negro descafeinado | [Huevos Revueltos Vegetarianos](http://www.contigosalud.com/huevos-revueltos-vegetarianos) Bollito de pan sin grasa Batido de Frutas Mixtas | [Melocotones con Queso Cottage](http://www.contigosalud.com/melocotones-con-queso-cottage) Cereal de hojuelas de maiz Café descafeinado |
| **Merienda** | Yogurt griego bajo en grasa con Agave | Kiwi con fresas y moras | Piña deshidratada | Barra de cereal baja en grasa |
| **Almuerzo** | Ensalada de Zanahoria y Pasas Arroz blanco [Tajine de Pollo Rápido](http://www.contigosalud.com/tajine-de-pollo-rapido) | [Ensalada de Tomate y Pepino](http://www.contigosalud.com/ensalada-de-tomate-y-pepino) Polenta Tilapia con Paprika [Vainicas con Piñones](http://www.contigosalud.com/vainicas-con-pinones) | [Penne Ratatouille](http://www.contigosalud.com/penne-ratatouille) Bollito de pan integral [Paletas de Helado de Fresa](http://www.contigosalud.com/paletas-de-helado-de-fresa) | Ensalada verde con [Aderezo Tzatziki](http://www.contigosalud.com/salsa-tzatziki) [Cuscús con Vegetales](http://www.contigosalud.com/cuscus-con-vegetales) Salmón a la parrilla |
| **Merienda** | Galletas de soda con mermelada Té verde | [Pan de Banano Bajo en Grasa](http://www.contigosalud.com/pan-de-banano-bajo-en-grasa) Leche descremada | Biscochos de maíz bajos en grasa Té de frutas | Batido de piña y apio |
| **Cena** | [Sopa de Zanahoria](http://www.contigosalud.com/sopa-de-zanahoria) Arvejas cocidos [Dedos de Pescado Crujientes](http://www.contigosalud.com/dedos-de-pescado-crujientes-con-mostaza-miel) Panna Cotta de Limón | Ensalada verde Arroz blanco Cazuela de chiles rellenos con atún Uvas | Edamame Fideos integrales [Salteado de Pollo Con Vegetales](http://www.contigosalud.com/salteado-de-pollo-con-vegetales) | Sándwich de jamón de pavo, lechuga, alfalfa y tomate [Papas Rancheras](http://papas-rancheras/) Nieve de frutas |