

GONZALO MASÍA

Fecha de entrega: 14/1/026

PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPOCALÓRICO DE PREDOMINIO
PROTEICO

La propuesta es el Ayuno Intermitente de 14 o 16 hs (de acuerdo a horario de cena anterior). En este caso se puede tomar líquido sin calorías (infusiones sin leche o con su sabor natural) y agua durante toda la mañana. Si la cena fue 21 hs, a las 11 hs podrías cortar el ayuno con alguna de las siguientes opciones:

- ✓ Una fruta.
- ✓ Un vaso de yogur sin azúcar.
- ✓ 4 nueces.
- ✓ Un puñado de pasas de uva (2 cucharadas soperas)
- ✓ Pajas de ciruela, 3 unidades.
- ✓ Tomate Cherry, 6-8 unidades.
- ✓ Aceitunas, 4-5 unidades.
- ✓ Feta de queso de máquina (Tybo, Dambo, Senda), 2-3.
- ✓ Fetas de jamón cocido o lomo horneado, 2.

ALMUERZOS:

- ❖ Día 1: Bifes a la criolla (con cebolla, pimienta y papas) cocinados en cacerola con algo de caldo de verduras como líquido de base. Sumar ensalada de zanahoria, tomate y huevo duro.
- ❖ Día 2: Quinoa o arroz con verduras salteadas (cebolla, pimienta, zanahoria, berenjena, etc). La quinoa se cocina igual que el arroz, pero menos tiempo. Cantidad para una porción: un pocillo de los de café negro en crudo.
- ❖ Día 3: Pulpa (puede ser bondiola de cerdo o carré) de cerdo al horno o a la cacerola con salsa de tomate. Acompañar con batatas o papas

y calabacín al horno. Para simplificar, puede ser costeleta de cerdo a la plancha con ensalada o verduras cocidas.

- ❖ Día 4: Milanesa de pollo o vaca con ensalada de rúcula, tomate, choclo y huevo duro.
- ❖ Día 5: Tarta de zapallito con carne molida, un cuarto de unidad (preparar sin tapa, sólo base). Acompañar con ensalada de zanahoria rallada.
- ❖ Día 6: Hamburguesa vegetariana (2 unidades) + ensalada de chauchas y huevo duro.
- ❖ Día 7: Pastas con salsa bolognesa (tomate y carne molida) con una cucharada de queso rallado o asado a la parrilla (de carne o pollo).

MERIENDA:

- ✓ Una taza de yogur con 2 cucharadas de granola + un durazno o ciruela cortado en trozos.
- ✓ Una porción de gelatina + media taza de yogur + 2 cucharadas de granola.
- ✓ Licuado de leche y durazno (un vaso de leche + dos frutas y edulcorante) + un rollito de jamón y queso.
- ✓ Infusión con leche + 2 rodajas de pan integral con queso y dulce de membrillo.

CENAS :

- ♦ Día 1: Tortilla de zapallito + papas hervidas.
- ♦ Día 2 : Huevos (2) al colchón de arvejas (media lata de arvejas con cebolla y pimiento salteados y se cocinan los huevos encima)
- ♦ Día 3: Salpicón de pollo con papas, zanahoria, huevo duro y arvejas (es como una ensalada completa)

- ♦ Día 4: Omelete de atún y verduras picadas + tomate con albahaca u orégano.
- ♦ Día 5: Lomo al plato (churrasco con jamón y queso + un huevo a la plancha) con tomate con orégano.
- ♦ Día 6: Pizza, masa fina con harina integral, 3 porciones. También puede reemplazarse por 3 empanadas.
- ♦ Día 7: Ensalada completa de lentejas, tomate, choclo, daditos de queso y zanahoria rallada.

Recomendaciones.:

1. *No comer pan ni galletitas con almuerzo y cena.*
2. *Bebidas: agua, al menos 2 litros / día.*
3. *Tratar de no repetir porciones.*
- 4- *Cuando quieras comer distinto a lo que está en el plan, podés hacerlo con tal de no superar un plato de comida, y que sea una preparación similar en contenido de verduras y/o carne + almidones (papas, pastas, arroz, harinas).*
- 5- *Se pueden cambiar de lugar almuerzos y cenas.*
- 6- *En caso de postres: una porción chica, no repetir.*
- 7- *Huevos: debe haber uno o dos diarios, como base.*
- 8- *En esta etapa es muy importante limitar los productos ultraprocesados (galletitas dulces y saladas, facturas, productos de copetín, golosinas, etc)*

9- Limitar el alcohol lo más posible. En caso de incluirlo, que sea un vaso de vino o cerveza, no más de una vez por semana.

10- El sushi se puede mantener, de vez en cuando, cuidando cantidad (unas 8-12 piezas)

Lic. Susana Aranda
Nutricionista
subeat50@gmail.com
PROGRAMA HÁBITOS