# Diet

Debes seguir esta dieta por cuatro semanas, y verás cómo tu peso disminuye notablemente

You must follow this diet for four weeks, and you’ll see how your weight decreases notably.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Desayuno | Media mañana | Almuerzo | Colación | Cena |
| Lunes | * Omelette hecha con tres claras de huevo con jamón o salchicha de pavo. * Omelette made with three egg whites with ha mor turkey sausage. | Gelatina light y pepino fresco.  Light Jelly and fresh cucumber. | Pollo, Carne magra de res o de cerdo, pescado  y verduras cocidas o ensalada de tomates y lechuga. (La variación diaria consiste en el tipo de carne que se consume y la forma en que se comen los vegetales.) Chicken, beef or pork, fish and cooked vegetables or tomato salad and lettuce. (The daily variation consists in the type of meat consumed and how vegetables are eaten.) | Gelatina light y pepino fresco.  Light Jelly and fresh cucumber. | * Una porción grande de verduras frescas o cocidas. * A large portion of fresh vegetables or cooked. |
| Martes | * Cereal con leche descremada y fruta fresca. * Cereal with skim milk and fresh fruit. | * Una fruta fresca.   One fresh fruit. | \* | * Una fruta fresca. * One fresh fruit. | Fruta picada con yogur.  Chopped fruit with yogurt. |
| Miércoles | * Una taza de café sin azúcar y una rebanada de pan tostado con mermelada. A cup of coffee without sugar and a slice of toast with jam. | * Una galleta mediana de avena o similar. * One medium oatmeal or similar cookie. | \* | * Una tajada de jamón de pavo. * A slice of turkey ham. | * Frijoles cocinados con tomate, cebolla y queso. * Beans cooked with tomato, onion and cheese. |
| Jueves | * Un tazón de fruta fresca picada y un vaso de jugo fresco. * A bowl of chopped fresh fruit and a glass of fresh juice. | * Dos zanahorias. * Two Carrots | \* | * Una galleta mediana de avena o similar. * One medium oatmeal or similar cookie. | * Cereal con leche descremada. * Cereal with skim milk. |
| Viernes | * Una fruta con yogur natural descremado y sin azúcar. A fruit with nonfat plain yogurt without sugar. | * Una tajada de jamón de pavo. * A slice of turkey ham. | \* | * Cinco almendras. * Five almonds | Una porción de carne asada con aguacate.  A portion of roast beef with avocado. |
| Sábado | * Fruta con miel y una taza de café sin azúcar. * Fruit with honey and a cup of coffee without sugar. | * Cinco almendras. * Five almonds | \* | \* | * Ensalada César con aderezo dietético y un poco de pechuga asada. * Caesar salad with diet dressing and some grilled chicken breast. |
| Domingo | * Licuado de fruta con leche descremada. * Fruit smoothie with skim milk. | \* | \* | \* | * Atún en agua con tomates frescos. |

**Desayuno:**Es la primera comida y debe tomarse antes de se cumpla una hora de haber despertado.

**Media mañana:** es una comida liviana que se toma entre las 10 y las 11 de la mañana.

**Almuerzo:** Es la comida más fuerte del día, y se debe consumir entre las 12 del medio día y la 1 de la tarde.

**Colación**: Este es un espacio entre las 3 y las 5 de la tarde.

**Cena**: Una comida entre las 8 y las 9 de la noche.

En los espacios marcados con \* puedes escoger, de los alimentos ya mencionados, el que más te guste.

**Breakfast**: The first meal and should be taken before one hour after waking up.

**Mid-morning**: a light meal that is taken between 10 and 11 am.

**Lunch**: It is the strongest food of the day, and should be consumed between 12pm and 1pm.

**Collation**: This is a space between 3pm and 5pm.

**Dinner**: A meal between 8 and 9 at night.

In the spaces marked with \* you can choose, between the already mentioned meals, the one you like the most.