

DIETA METABÓLICA

GUATILA Y CALABAZA

NO LECHE, DISMINUIR LA CAFEÍNA EN UN 50%, NO GRASAS, NO AZÚCARES, NO SOYA, NO JUGOS, NO DERIVADOS DEL TRIGO, NO CARNE ROJA

DÍA 1 y 2

DESAYUNO fruta, avena sin glúten leche de arroz o un té, arepa paisa, arepa de maíz, huevo (puedes escoger una harina una fruta y la bebida)

ONCES fruta (preferiblemente papaya, melón, patilla, piña, arándanos, mandarina manzana verde)

ALMUERZO Proteína blanca asada, una harina (arroz o papa o yuca), verdura al gusto (preferiblemente guatila y calabaza)

ONCES fruta

COMIDA Igual al desayuno sin harina



3 y 4

DESAYUNO Proteína (huevos con champiñones) + té

ONCES Proteína (huevos champiñones)

ALMUERZO Proteína (carne blanca asada, granos, huevo, atún) verdura

ONCES Proteína

COMIDA Proteína verdura (crema de guatila y calabaza)



5-6 y 7

DESAYUNO Fruta, pan de arroz, leche de almendras o un té, arepa paisa, arepa de maíz, huevo (puedes escoger una harina una fruta y la bebida)

ONCES Fruta (preferiblemente papaya, melón, patilla, piña), almendras, mani (la idea sería una de las anteriores pero puedes agregar más si hay ansiedad)

ALMUERZO Proteína blanca asada (pollo o pescado o champiñones), arroz, verdura al gusto (preferiblemente guatila y calabaza) Puedes consumir aguacate

ONCES Fruta, almendras

COMIDA Fruta, leche de almendras o un té

APROVECHE NUESTROS CONVENIOS Y ADQUIERA PRODUCTOS NATURALES