

DIETA METABÓLICA

GUATILA Y CALABAZA

NO LECHE, NO CAFÉ, NO GRASAS,
NO AZÚCARES, NO SOYA, NO JUGOS,
NO DERIVADOS DEL TRIGO.

DÍA 1 y 2

DESAYUNO: Fruta, avena, pan de arroz, leche de arroz o un té, arepa, huevo (puedes escoger una harina, una fruta y la bebida) y agrega 1/2 cucharadas de proteína vegetal

ONCES: Fruta (preferiblemente papaya, melón, patilla, piña)

ALMUERZO: Lentejas, frijoles o garbanzos, una harina (arroz, papa o yuca), verdura al gusto (preferiblemente guatila y calabaza)

ONCES: fruta

CENA: Igual al desayuno sin harina

3 y 4

DESAYUNO: Proteína (huevos con champiñones) + té + y agrega 1/2 cucharadas de proteína vegetal

ONCES: Proteína (huevos con champiñones)

ALMUERZO: Lentejas, frijoles o garbanzos, verdura

ONCES: Proteína (huevos con champiñones)

CENA: Proteína verdura (crema de guatila y calabaza)



5-6 y 7

DESAYUNO: Fruta, pan de arroz, leche de arroz o un té, arepa, huevo (puedes escoger una harina, una fruta y la bebida), y agrega 1/2 cucharadas de proteína vegetal

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

ALMUERZO: Granos, arroz, verdura al gusto (preferiblemente guatila y calabaza)

Puedes consumir aguacate

ONCES: fruta, almendras

CENA: Fruta, leche de almendras o té + y agrega 1/2 cucharadas de proteína vegetal