

# DIETA METABÓLICA

## GUATILA Y CALABAZA

NO LECHE, NO CAFEINA, 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 grabanzos,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 grabanzos, 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 seria 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