

Planificación 06/08/2021

# DIETA

Plan Nutricional

## Suplementación

- Multivitamínico y Vitamina C con el desayuno.
- Consumo de té verde y te matcha durante el día.
- Picolinato de cromo (removedor de grasas).
- Proteína en polvo donde indique la dieta. Además de un pos entreno, puede ser utilizada a gusto, en las tortillas de avena o en las infusiones, para saciar ansiedad.

## Recomendaciones

- Peso de todos los productos en crudo.
- A continuación de la dieta, se encuentra la receta de la tortilla de avena.
- Se puede condimentar a gusto la comida. Usar preferentemente sal rosa o del Himalaya en vez de sal común.
- Evitar alimentos fritos.
- Se puede consumir edulcorante Si diet o Stevia.
- Solo pueden consumirse galletas de arroz redondas, marca Risky Dit o Frixbix.
- Además de lo detallado, se pueden sumar otras verduras a gusto en las comidas de la primera lista.
- No dejar pasar más de 3hs sin comer.
- 1 Permitido semanal, más medio permitido: comida saludable pero fuera del plan.
- Tomar mínimo 3 litros de agua al día.

## EMPEZAMOS

*Infusiones a gusto sin leche y sin azúcar.*

★ **Desayuno:**

-3 claras 1 yema + feta de jamón natural.

★ **Media mañana (pos treino):**

-Medida de proteína + galleta de arroz.

★ **Almuerzo:**

-150g de carne + 50g de papa/ 100g batata días de pierna + verduras a elección con aceite de oliva. (brócoli, zapallito, lechuga, cebollas, etc.)

★ **Merienda:**

-3 claras + 2 galletas + 1 manzana + Infusión sin leche ni azúcar.

★ **Media tarde:**

-120g pollo puede ser con verduras a elección.

★ **Cena:**

-150g pescado/pollo + verduras de la lista (lista 1).

→ Postre: en almuerzo y cena puede ser gelatina light.

## LISTADO DE VERDURAS

### **Verduras libres:**

- ✓ *Verduras de hoja:* lechuga, espinaca, acelga, rúcula, radicheta, etc.
- ✓ Brócoli.
- ✓ Coliflor.
- ✓ Berenjena.
- ✓ Apio.
- ✓ Hinojo.
- ✓ Zapallito o zucchini.
- ✓ Cebollas.
- ✓ Morrones.
- ✓ Alcaparras.
- ✓ Alcaucil.
- ✓ Espárragos.
- ✓ Repollo blanco o colorado.
- ✓ Pepino.

### **Verduras medidas:**

- ✓ Papa, zapallo, batata, cabutia, etc.
- ✓ Remolacha.
- ✓ Choclo.
- ✓ Zanahoria.
- ✓ Palta.
- ✓ Tomate.
- ✓ Aceitunas.