

DIETA

Plan Nutricional

Suplementación

- Multivitamínico y Vitamina C con el desayuno.
- Consumo de té verde, te matcha.
- Proteína en polvo donde indique la dieta. Puede ser utilizada a gusto, en las tortillas de avena o en las infusiones, para saciar ansiedad o pos entrenamiento.

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.
- Tomar mínimo 3 litros de agua al día.

EMPEZAMOS

★ **Desayuno:** (Infusión a gusto sin leche y sin azúcar)

- 4 claras 1 yema + 30g avena (dulce o salada).

★ **Media mañana:**

- Opción 1:** Medida de proteína + manzana.

-**Opción 2:** 2 claras + galleta de arroz.

★ **Almuerzo:**

-150g de pollo + 100g de zapallo o arroz integral 40g + verduras a elección con aceite de oliva.

★ **Merienda:**

-4 claras + 2 galletas + 10 almendras.

★ **Colación o Pos entrenamiento:**

-**Opción 1:** lata de atún o pollo + galleta de arroz.

-**Opción 2:** 3 claras + galleta de arroz.

★ **Cena:**

-**OPCION 1:** 150g pescado + verduras de la lista.

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

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.
- ✓ Remolacha.
- ✓ Choclo.

- ✓ Zanahoria.
- ✓ Palta.
- ✓ Tomate.

RECETA TORTILLA DE AVENA 1

1. 30g de avena.
2. 5 claras.
3. 1 yema.

Si es salada. Solo mezclar estos ingredientes + Sal. Si es dulce:

4. Edulcorante a gusto.
5. Esencia de vainilla.

Procedimiento: Se puede colocar todo en una licuadora o minipimer y cocinar en sartén tapada y aceitada de 5 a 8 minutos por lado. También puede realizarse mezclando con batidor manual o tenedor en un bowl.