

## **Plan de Alimentación Reducido en Hidratos de Carbono.**

### **Paciente:**

### **Desayuno y Merienda:**

- Infusión cortada con leche descrema y edulcorante
- 1 bollito de pan o 2 rebanadas de pan lactal
- 2 fetas de queso de máquina o ½ cassette de música de queso magro (3-12% grasa)

**Media Mañana y Media Tarde:** 1 porción de gelatina diet, 1 taza de caldo light, 1 capuccino light.

### **Almuerzo y Cena:**

- 1 porción de carne: lomo/cuadril/peceto/cuadrada/nalga (tamaño hamburguesa), 1 hamburguesa light, 2 rebanadas de pechuga de pavo, 2 costeletas de cerdo magras, filet de merluza grande (no frito), lata de atún o caballa al agua, ¼ pollo sin piel, 3 salchichas light o rebanadas medianas de jamón cocido, 2 huevos.
- Verduras verdes: libre, la cantidad que desee, EJ: acelga, achicoria, alfalfa, berro, coliflor, endivia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.
- Claras de huevo: libre.
- 1 porción de fruta cítrica (1 naranja, 2 mandarinas, ½ pomelo, 1 kiwi).

### **Opciones:**

- **Opción n°1:** 1 porción de cuadril o cuadrada (tamaño hamburguesa) con ensalada de lechuga y repollo colorado
- **Opción n°2:** ¼ de pollo sin piel con ensalada de rabanitos y lechuga o escarola
- **Opción n°3:** 2 costeletas de cerdo magras con acelga u espinaca hervida
- **Opción n°4:** filet de merluza grande (no frito) con coliflor
- **Opción n°5:** 1 porción de peceto o nalga con ensalada de rúcula y espinaca
- **Opción n°6:** ensalada de atún, lechuga o espinaca y repollito de Bruselas
- **Opción n°7:** ensalada con 2 huevos, acelga y repollo blanco o colorado
- **Opción n°8:** porción de peceto o nalga con ensalada de rúcula, lechuga e hinojo
- **Opción n°9:** tortilla de acelga.
- **Opción n°10:** omelette de espinaca

Nota: las claras de huevo pueden incluirse en las opciones y el postre (1 porción de fruta) es importante consumirlo.

### **Condimentos:**

- ✓ **Especias:** cantidad libre.
- ✓ **Vinagre y jugo de limón:** cantidad libre.
- ✓ **Reducir al máximo el consumo de sal**
- ✓ **Condimento para ensalada tipo “Cocinero”** (no se lo puede cocinar)

### **Bebidas:**

- ✓ Preferir agua mineral o de la canilla: **3 litros diarios.**
- ✓ Caldos light (sin grasa y sin sal): cantidad libre.

Gelatina diet: máximo 8 porciones diarias.

### **Formas de Preparación:**

- |              |            |            |            |
|--------------|------------|------------|------------|
| ✓ Horno      | ✓ Parrilla | ✓ Al disco | ✓ Hervido  |
| ✓ Microondas | ✓ Plancha  | ✓ Spiedo   | ✓ Al Vapor |

Para evitar que la comida se pegue utilice rocío vegetal en spray y/o batería de cocina de teflón.

**Nota:** La profesional firmante no se hace responsable de la transmisión del presente plan de alimentación a terceros.

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin