

Plan de Alimentación Hiper-proteico

Fase 1: 4 días (no se puede realizar ningún tipo de actividad física)

Alimentos permitidos en cantidad libre:

Vegetales: acelga, achicoria, albahaca, alfalfa, berro, cardo, coliflor, endivia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.

Carnes: lomo, cuadril, peceto, cuadrada o nalga, hamburguesa (light carne, pollo o pavo), pollo sin piel, pechuga de pavo, costeletas de cerdo magras.

Pescados: filet de merluza grande (no frito), lata de atún/caballa al agua. kani-kama abadejo, anchoa, anchoita, bacalao, besugo, brótola, congrio, corvina, esturión, lenguado, mero, mojarra, pejerrey, raya, salmón rosado, surubí, trucha.

Huevo: no más de 2 yemas diarias, claras libres.

Quesos: de máquina descremado (Ser, Verónica, Tregar), queso rallado ó rallado light (Quesabores, La Paulina, Sancor), queso magro (<12% de grasa: Ilolay diet fresco/duro, Cuartirolo descremado Verónica, magro La Paulina, port-salut diet La Serenísima-Sancor-Tregar, Dambo Ser), Queso blanco 0 - 5% grasa, ricota magra.

Condimentos: Especies, vinagre y jugo de limón, condimento para ensalada tipo “Cocinero” (no se lo puede cocinar), chimichurri.

Gelatina Light

Bebidas:

- Preferir agua mineral o de la canilla o soda: 2 litros diarios mínimo.
- Gaseosas light, agua mineral saborizada, jugos en polvo diet (Livean, Clight, Ser o Zuko), Amargo Serrano Light (Terma, Monferrato, Suin, Cambá): máx 1 l/día.
- Infusiones (té, té de hierbas o saborizados, café, mate, mate cocido, malta) con edulcorante.
- Caldos light (sin grasa y sin sal): cantidad libre. Ej: Knorr, Tibaldi, Caldiet.

Plato principal y postre	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Almuerzo	Peceto con ensalada de rúcula. Gelatina light	Omelette con dos huevos, queso y albahaca. Infusión caliente.	Ensalada de atún y endivia. Gelatina light	Ensalada de lechuga de diferentes colores con queso rallado. Gelatina light.
Cena	Pollo a plancha con espinaca y queso. Infusión caliente.	Pescado a la plancha con ensalada de mixta.	Hamburguesa sin pan y acelga cocida. Infusión caliente.	Costeletas de cerdo con ensalada de repollo, rúcula y rabanitos.

Fase 2: 3 días (no se puede realizar ningún tipo de actividad física)

A la fase anterior se le suma:

- 1 Taza de té crudas: ají, apio, brotes de soja, cebolla, espárrago, palmito, pepino, tomate, remolacha, zanahoria.
- 1 Taza de té cocidos: cualquier vegetal. Ej: alcaucil, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chauchas, hongos, nabo, puerro, remolacha, zanahoria, zapallito, zapallo (**NO** papa, batata, mandioca, choclo, palta ya que pertenecen al grupo de los almidones).
- 2 frutas diarias: mandarina, naranja, limón, pomelo.

Plato principal y postre	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Almuerzo	Pescado a la plancha con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Naranja.	Pollo a plancha con calabaza. Gelatina light Infusión caliente.	Costeletas de cerdo con ensalada de remolacha y huevo. Mandarina.
Cena	Peceto con ensalada de rúcula. Pomelo.	Ensalada de atún, tomate y albahaca. Gelatina light	Hamburguesa sin pan y verduras cocidas. Infusión caliente. Pomelo.