

### Progresiva con índice glucémico medio

**Bebidas:** agua (con/ sin gas, infusionada (con rodajas de limón, fresas o pepino) aromatizada (menta, albahaca), té verde (sin azúcar), agua de coco, limonada natural (sin azúcar), infusiones, refrescos cero/light. PROHIBIDO ALCOHOL, excepto cerveza ámbar 0,00. **Pan permitido:** integral 100%, trigo sarraceno, espelta, centeno integral, chía y linaza, masa madre.

#### 1º plato:

##### Ensaladas:

- Ensalada verde de lechuga (cualquier tipo), kale, espinacas, rúcula, canónigos, col lombarda, se le puede añadir: brotes de soja, zanahoria, palmito, pimiento, aceitunas (x4), atún/ventresca/bonito, huevo cocido, pepino, tomate, aguacate.
- Ensalada de quinoa con: edamame, zanahoria, tomate, salmón al natural o ahumado, pollo, frutos secos, espinacas, remolacha, queso, atún.
- Ensalada caprese: tomate, mozzarella fresca y albahaca.
- Ensalada griega: pepino, tomate, cebolla, aceitunas (x4), queso feta y orégano.
- Ensalada César: lechuga, pechuga de pollo a la plancha y parmesano. Para la salsa batir: yogur natural o queso batido, queso parmesano rallado, zumo de medio limón, 1 cd de AOVE y 1 cdta de sal.

#### 2º plato:

##### Alternar tipos de proteínas:

- Pescados y mariscos: pescado blanco magro (merluza, bacalao, lenguado), pescado azul (salmón, trucha, caballa, atún) y mariscos (gambas, langostinos, mejillones, almejas, pulpo, calamares...) (3-4 veces a la semana). PROHIBIDO GULAS Y SURIMI.
- Carnes magras y aves: cerdo (lomo, solomillo), pollo, pavo, cordero, ternera, buey (partes magras) y conejo (3-4 veces a la semana).
- Huevos: en forma de tortilla, revuelto, plancha, cocido, pasado por agua (3-4 veces a la semana.)
- Legumbres: lentejas, garbanzos, habas, guisantes y judías.

**Verduras:** apio, alcachofa, acelga, cardo, calabacín, berenjena, cebolla, brócoli, remolacha, col, coliflor, judías verdes, zanahoria, tomate, setas, repollo, rábano, puerro, pimiento, nabo, espárragos. Se pueden preparar: asadas, cocidas, salteadas, horno, vapor, airfryer, purés. NO FRITOS NI REBOZADOS.

Los platos se pueden acompañar de una rebanada de pan permitido.

\*Excepciones de rebozados: harina de garbanzo y harina de almendra.

##### Platos carnes:

- Pechuga de pollo al limón al horno con especias.
- Medallones de solomillo de cerdo en salsa de naranja.
- Alitas de pollo marinadas con yogur.
- Alcachofas salteadas con jamón.
- Quiché de verduras con lacón.
- Solomillo de cerdo al curry.
- Berenjenas rellenas.
- Pollo asado.

# Progresiva con índice glucémico medio

### Platos pescados y mariscos:

- Paella de arroz integral con marisco.
- merluza al papillote con limón y hierbas/ verduras/ pesto y tomates Cherry.
- Quinoa caldosa con verduras y gambas.
- Sepia/jibia/ calamar a la plancha con salteado de verduras.
- Filete de atún a la plancha con ensalada.
- Salpicón de marisco.
- Ensalada de pulpo con patatas hervidas.

### Platos Huevos:

Preparados a la plancha, horno, cocidos, hervidos, pasados por agua, escalfados, revueltos, tortilla.

- Huevos a la plancha con pisto.
- Revuelto de espinacas, ricota, champiñones, ajetes, setas, jamón, queso, atún.
- Tortilla de pimiento y calabacín.
- Crema de champiñones con huevo poché.
- Sopas/consomé de picadillo, con verduras, pollo etc.

### Platos legumbres:

Ensalada de lentejas. Potaje de garbanzos. Hamburguesa de lenteja. Ensalada de pasta de garbanzo con verduras salteadas. Potaje de habichuelas. Lentejas clásicas con verdura (se puede añadir chorizo).

**Pastas:** pasta de konjac (shirataki), pasta de legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes), pasta de trigo sarraceno, espelta integral, pasta de quinoa. Modo de preparación: cocción al dente, combinada con proteínas y aceite de oliva virgen extra. Permitido tomate frito casero sin azúcar.

**Arroz:** integral, salvaje. Modo de preparación: lavar el arroz antes de cocer y escurrir el agua.

**Harinas:** harina de almendra, harina de linaza, harina de altramuza, harina de soja, harina de garbanzo, harina de trigo sarraceno, harina de espelta integral y harina de quinoa.

**Patatas:** yuca, batata (cocido o hervido), patata nueva, patata normal. Modo de preparación patatas: sumergirlas al agua durante 12 horas (en gajos), cocinarlas al horno o hervidas (preferiblemente con piel) y dejarlas enfriar para consumir 8 horas más tarde, ligeramente recalentadas o frías.

**Embutidos:** jamón, pavo/pollo (mínimo 90% de carne), chorizo, morcilla, butifarra (si son de elaboración casera y sin gluten añadido), lomo Sajonia, salchichón.

**Encurtidos:** pepinillos, cebollitas, aceitunas verdes o negras, zanahorias, col, espinacas, jalapeños, remolacha, alcaparras, rábanos, edamames.