

## DIETA DE 1800 KILOCALORIAS

### DESAYUNO: los tres puntos 6'30h

- Leche desnatada (200 cc, 1 vaso) con café o té o 2 yogures desnatados.
- Pan integral fresco 40 g (o 4 tostadas de pan integral tipo biscotes) con queso fresco o con tomate natural o aceite, o 6 galletas "maría" o 30 g de cereales de desayuno sin azúcar.
- 1 pieza de fruta: kiwi, naranja mediana, 4-5 fresas

### MEDIA MAÑANA: elegir

- Una pieza de fruta +- un café con leche.
- 2 yogures desnatados.
- Pulga de pan (integral) 30-40 g con pavo, jamón york, queso fresco o jamón serrano (sin tocino)

### COMIDA:

#### Primer plato a elegir entre:

- Un plato de ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, espárragos, huevo duro o migas de atún al natural)---->NO MÁS DE 2/SEMANA
- Verdura rehogada con una cucharada de aceite o al vapor: 200 g de acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, repollo, pimientos. O bien 150 g de judía verdes, remolacha, zanahoria, alcachofas o coles de Bruselas.
- Patata 200 g.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y la cantidad de aceite se escasa (la correspondiente a la cantidad diaria total).
- Sopa de pasta, sémola o arroz (30 g en seco).

#### Segundo plato a elegir entre:

- Pescado blanco 200 g o pescado azul 180 g (plancha, hervido o asado).
- Carne de pollo, pavo, conejo, carne magra de cerdo/vacuno o cordeo 150 g (plancha, hervido o asado).
- Huevos 2 unidades.

#### Plato único (máximo dos veces a la semana):

- Pasta: 70 g de pasta con 70 g de carne picada y tomate triturado (o con verduras).
- Arroz 50 g. (peso seco) con pollo 100 g o mariscos 100 g y/o verdura.
- Legumbres: 50 g (peso seco) de lentejas, garbanzos o judía condimentadas con verdura.

#### Postre a elegir entre:

- Una pieza de fruta de unos 200 g (manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja, 2 mandarinas) o 250 g de sandía, melón o 150 g de fresas.
- Un yogur desnatado (saborizado o edulcorado, no con trozos de frutas).

**Pan:** integral fresco 30 g o 3 tostadas de pan integral tipo biscotes.

### MERIENDA:

Misma sistemática que media mañana.

### CENA:

**Primer plato:**

- Menestra de verduras (200 g) o crema de verduras, o de sopa de verduras.
- Caldo desgrasado.
- Judías verdes con jamón (200 g).
- Ensalada variada: solo lechuga, pepino, 1 tomate y opcional lata de atún al natural. → no más de 218m.

**Segundo plato:**

- 160 gramos de pescado (trucha, gallo, merluza)/pavo/pollo (100-125 gr)
- Dos huevos hervidos o en tortilla francesa. Tortilla de queso (un huevo y una clara con 30 g de queso fresco).
- Fiambres (jamón serrano sin el tocino o York extra, queso fresco, pavo o lomo embuchado) 70 gramos.

**Postre:**

Una pieza de fruta (100 g).

**Pan:** integral fresco 20 g o 2 tostadas de pan integral tipo biscotes

**OBSERVACIONES:**

- La cantidad de aceite para todo el día será de 30 gramos, o tres cucharadas soperas.
- En dos comidas a la semana podrá sustituirse toda una comida (los dos platos) por un plato de pasta, legumbre o arroz condimentado según propias preferencias (siempre en comida y nunca en la cena). Ese día, la cena debe ser más ligera a base de verduras y pescados.
- Todos los productos lácteos serán desnatados. Los yogures, edulcorados o saborizados.
- La fruta puede sustituirse por un yogur desnatado.
- Huevos pueden tomarse máximo 3-4 a la semana, pudiendo añadir una clara por huevo consumido.
- Pescados azules: salmón, sardina, boquerones, caballa, atún, emperador, anchoas, etc.
- Pescados blancos: merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, salmonete, etc.
- Evite el alcohol, porque le llena de calorías vacías que no le quitan la sensación de hambre. Si quiere tomar algo de alcohol elija una copa de vino tinto o una cerveza (mejor sin alcohol o clara con casera).
- Como bebida pueden usarse infusiones (sin azúcar ni leche), o refrescos Zero (máximo 2 a la semana). Beber como mínimo un litro y medio de agua al día.
- Edulcorantes: acostúmbrese a tomar todo sin azúcar. En caso necesario, sacarina, Natrene líquido o Stevia (Truvia) (preferencia este último).
- **Fruta**---->300 g. aproximadamente de melón, sandía, fresas, fresones, pomelo ó 200 g. aproximadamente de manzana, naranja, mandarina, melocotón, ciruela, pera, piña, kivi, moras ó 100 g. de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoyas, caquis.

**EJERCICIO:**

- Mínimo caminar una hora al día a paso rápido (lo más rápido que pueda), seguido.
- Gimnasio si posible 2-3 horas a la semana.