



Recuerda

*puedes ingerir una fruta entre cada comida.

Dia 1

Desayuno

- *una taza de café con leche descremada sin azúcar
- *60 gramos de queso blanco

Almuerzo

- *carne asada sin grasa
- *ensalada de verduras sin mayonesa, aceite o mostaza

Comida

- *una taza de café con leche descremada sin azúcar
- *sopa de verduras (sin papa)

Dia 3

Desayuno

- *café en leche descremada
- *una tajada de pan integral

Almuerzo

- *pollo a la parrilla
- *habichuelas
- *jugo sin azúcar

Comida

- *una taza de té
- *1 paquete de galletas integrales de 26 gr.
- *una tajada de queso blanco

Dia 2

Desayuno

- *café negro
- *1 paquete de galletas integrales de 26 gr.

Almuerzo

- *pescado asado o cocido sin grasa
- *tomate verde y una fruta

Comida

- *ensalada de frutas
- *un yogurt natural

Dia 4

Desayuno

- *1 taza de café negro
- *1 tajada de queso blanco
- *1 paquete de galletas integrales de 26 gr.

Almuerzo

- *jamón la cantidad deseada
- *coliflor
- *queso blanco

Comida

- *una tajada de pan integral
- *caldo de pollo sin grasa



Esta dieta es de muy bajas calorías, si bien contiene todos los elementos nutricionales básicos usted no debe realizarla si sufre de alguna enfermedad cualquiera especialmente hipoglucemia o diabetes. No se recomienda realizar actividades físicas demandantes...



Recuerda

*puedes ingerir una fruta entre cada comida.

Día 5

Desayuno

- *jugo de naranja
- *cereales integrales

Almuerzo

- *pavo al horno sin grasa
- *ensalada de verduras

Comida

- *ensalada de frutas
- *un yogurt

Día 7

Desayuno

- *café en leche descremada
- *1 paquete de galletas integrales de 26 gr.
- *una tajada de queso

Almuerzo

- *carne asada
- *ensalada de verduras

Comida

- *ensalada de frutas
- *un yogurt

Día 6

Desayuno

- *café negro
- *una tajada de queso
- *1 paquete de galletas integrales de 26 gr.

Almuerzo

- *ensalada de atún
- *una papa cocida

Comida

- *caldo de carne
- *una tajada de pan integral

*Tips!

Tip #1

si algún día simplemente decides hacer trampa solo recuerda NUNCA comer hasta la llenura, el estomago se acostumbra a las cantidades que comes y se adapta al tamaño de tus porciones.

Tip #2

come despacio y en bocados pequeños, recuerda que la llenura es un reflejo tardío.

Tip #3

Mantente hidratado e intenta tomar agua cada que sientas la ansiedad de comer.



Esta dieta es de muy bajas calorías, si bien contiene todos los elementos nutricionales básicos usted no debe realizarla si sufre de alguna enfermedad cualquiera especialmente hipoglucemia o diabetes. No se recomienda realizar actividades físicas demandantes...