

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA REDUCCIÓN % GRASO

LUNES

Desayuno

- El zumo de un limón diluido en un vaso de agua (una hora antes del desayuno)
- Un vaso de avena (con canela, al gusto), endulzar con un poco de panela rayada
- Una pera o manzana picada con limón (puede agregar un poco de sal)

Media mañana

- Una manzana verde picada con limón (puede agregar un poco de sal)
- Té verde

Almuerzo

- Porción arroz
- Porción pollo a la plancha (100g)
- Ensalada al gusto (agregar limón y sal)
- Jugo de piña en agua (sin azúcar)

Merienda

- Porción de frutos secos (maní)
- Jugo al gusto en agua (agregar muy poco azúcar)

Cena

- Batido de avena + ½ banano + mango

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

MARTES

Desayuno

- El zumo de un limón diluido en un vaso de agua (una hora antes del desayuno)
- Arepa
- Porción huevo al gusto (poca mantequilla)
- Café o té con leche (endulzar con poca azúcar)

Media mañana

- Una manzana verde picada con limón (puede agregar un poco de sal)
- Té verde

Almuerzo

- Porción papa cocida
- Pescado a la plancha
- Ensalada al gusto (agregar limón y sal)
- Jugo de uva en agua (sin azúcar)

Merienda

- Porción de frutos secos (Maní)
- Jugo en agua (agregar muy poco azúcar)

Cena

- Carne hamburguesa a la plancha
- Plátano cocido o asado
- Jugo uva en agua

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

MIÉRCOLES

Desayuno

- Jugo de naranja (diluir ½ de agua)
- Galletas integrales (un poco de mermelada)
- Porción pollo a la plancha o jamón
- Café o té con leche (endulzar con poco azúcar)

Media mañana

- Una guayaba verde picada con limón (puede agregar un poco de sal)
- Té verde

Almuerzo

- Porción yuca cocida (puede agregar guacamole)
- Porción carne o hígado a la plancha (100g)
- Ensalada al gusto (agregar limón y sal)
- Jugo de guanábana en agua (endulzar con un poco azúcar)

Merienda

- Avena o yogurt
- Galleta integral

Cena

- Sándwich de Jamón y queso (pan integral)
- Jugo papaya en agua (un poco de azúcar negra)

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

JUEVES

Desayuno

- Jugo de mandarina (diluir $\frac{1}{2}$ de agua)
- Arepa con queso
- Porción pollo desmechado
- Café o té con leche (endulzar con un poco azúcar negra)

Media mañana

- Una manzana o pera verde picada con limón (puede agregar un poco de sal)
- Té verde

Almuerzo

- Porción arroz
- Porción carne con salsa champiñones (100g)
- Ensalada repollo y zanahoria (agregar limón y sal)
- Jugo de naranja (diluir $\frac{1}{2}$ en agua)

Merienda

- Kumis o yogurt
- Galleta integral

Cena

- Sándwich de pollo (pan integral)
- Jugo en agua (un poco de azúcar negra)

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

VIERNES

Desayuno

- Jugo de mandarina (diluir ½ de agua)
- Pan integral
- Huevos al gusto
- Café o té con leche (endulzar con un poco azúcar negra)

Media mañana

- Mango picado con limón (puede agregar un poco de sal)
- Té verde

Almuerzo

- Porción frijoles
- Porción carne a la plancha (100g)
- Porción arroz
- Ensalada lechuga y zanahoria (agregar limón y sal)
- Jugo de maracuyá (endulzar con azúcar negra)

Merienda

- Frutos secos (Maní)
- Jugo en agua

Cena

- Hamburguesa (pan integral, sin salsas)
- Jugo papaya en agua (un poco de azúcar negra)

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

SÁBADO

Desayuno

- Jugo de mandarina (diluir ½ de agua)
- Cereales con yogurt
- Galletas integrales (un poco mermelada)
- Café o té con leche (endulzar con un poco azúcar negra)

Media mañana

- Guayaba verde picada con limón y sal
- Té verde

Almuerzo

- Porción plátano asado o cocido
- Porción pollo en salsa (100g)
- Ensalada al gusto (agregar limón y sal)
- Jugo en agua (endulzar con azúcar negra)

Merienda

- Avena o yogurt
- Galletas integrales

Cena

- Pasta a la boloñesa
- Pan integral
- Jugo uva en agua (un poco de azúcar negra)

Antes de dormir

- Té de manzanilla y valeriana

Domingo

LIBRE

OBSERVACIONES:

1. Los lácteos (leche, yogurt, queso), procurar siempre que sean bajos en grasa
2. Las porciones deben ser normales. Las ensaladas puede consumir porciones más grandes.
3. Todos los alimentos, como se indica, deben ser al vapor o a la plancha, no consumir ningún alimento frito.
4. Evitar alimentos embutidos y salsas en lo posible
5. Acompañar las comidas con jugo natural sin azúcar (se indica alguno, pero puede tomar a preferencia)
6. Siempre, media hora antes del almuerzo y cena, tomar un vaso de agua
7. Tomar agua cuando sienta sensación de hambre entre comidas o consumir una fruta (manzana o pera)
8. Las porciones de fruta entre comidas deben ser de tamaño normal, preferiblemente Puede cambiar la porción de fruta por un poco de frutos secos o maní.
9. Las galletas o pan siempre deben ser integrales y consumir una porción normal.
10. El día Domingo, puede consumir dieta libre, pero atendiendo a las recomendaciones generales que se proponen.
11. Cualquier síntoma que considere anormal, consultar.
12. La infusiones a la tarde y noche son necesarias (ayudan a la digestión y desintoxicación), pero puede tomar a preferencia
13. LA IDEA ES REDUCCIÓN GRADUAL DE PESO. No suprimir comidas, seguir las recomendaciones y realizar la actividad física regular.
14. A su gusto puede variar la porción de proteína, pero siempre consumirla. Carne, Pollo o Pescado, según la preferencia. Igualmente las ensaladas, puede consumir a su predilección (se indica, pero puede cambiar a gusto).
15. **ESTA DIETA SE RECOMIENDA POR CUATRO SEMANAS, AYUDA A DESINTOXICAR Y GRADUALMENTE ADAPTARSE A UNA NUEVA FORMA DE ALIMENTARSE.**

PhD. Hernando Arias Londoño