

Dieta equilibrada

de 1.500 Kcal



DESAYUNO (250 Kcal) + *café o té*

- 250ml leche semi-desnatada / zumo de naranja
- 30g muesli de frutas / sticks de salvado de trigo

o bien

tostada de pan + untado en guacamole / tomate + 2 lonchas de pavo

ALMUERZO (70-100 Kcal) + *café o té*

- 125g yogurt desnatado

o bien

1 fruta (kiwi / piña / manzana / naranja / pera)

COMIDA (500 kcal) *aceite en spray / soja / ajo en polvo / zumo de limón*

- 30g (crudo) arroz blanco / pasta / 120g patata hervida
- 50g lentejas / garbanzos / judía blanca
- 75g atún enlatado en aceite escurrido / 2 huevos / 100g pollo, pavo o ternera
- 100g espinaca / tomate / pepino / setas / calabaza / cebolla / espárragos cualquier verdura pesada en crudo

MERIENDA (100 -150 Kcal)

- 8 unidades almendras / avellanas / anacardos
- 1 fruta (manzana / naranja / pera / kiwi / 100g fresas)

CENA (500 Kcal) *aceite en spray / soja / ajo en polvo / zumo de limón*

- 200g pescado blanco o calamar / 120g pechuga pollo / 2 huevos (elegir proteínas distintas que al mediodía)
- 200g patata cruda / 50g arroz crudo
- 40g aguacate o guacamole / salsa de tomate
- 100g zanahoria / calabacín / brócoli / pimiento / endibia / rábanos cualquier verdura

En la farmacia podemos ayudarte a cumplir la dieta y a potenciar su efectividad con complementos nutricionales:

- saciantes del apetito
- reductores de la absorción de grasas y carbohidratos
- drenantes para no retener líquidos
- sustitutos de comidas (barritas, sopas, batidos, sandwichs, porridge de avena, tortillas, natillas, desayunos, ...)
- quema-grasas que aumentan el consumo calórico