

DIETA 2.100 CALORÍAS

2.100 kcal: 250 gr. de hidratos de carbono (47%), 85 gr. grasas (35%), 95 gr. de proteínas

Normas generales

- Los pesos de los alimentos son en crudo y pelados.
- En cada toma, elija un alimento de cada grupo para mantener una alimentación equilibrada y luego puede usted combinarlos al cocinar como quiera, utilizando todo tipo de condimentos y la cantidad de aceite indicada.
- La cantidad de aceite por día será de 30 gr. repartidos entre las comidas.
- Son válidos los aceites de oliva, girasol y soja.
- Se pueden utilizar condimentos como, ajo, vinagre, perejil, limón...

Dieta diaria

Desayuno

- Leche semidesnatada (200 cc) con café. O dos yogures desnatados y sin azúcar o 60 gr de queso fresco.
- Pan blanco o integral (60 gr.) o pan tostado o cereales (45 gr)
- Complemento: 5 gr. de margarina o 40 gr de fiambre de pavo o 30 gr de queso fresco o 20 gr de jamón serrano.

Media mañana

- Pan (60 gr) con igual complemento de desayuno

Comida

- VERDURA:
300 gr. de verdura de hoja: lechuga, tomate, pepino, acelgas, espinacas, col...
200 gr. de judía verde, o puerros o espárragos.
100 gr. de zanahoria o remolacha o coles de Bruselas.
- FARINÁCEOS a elegir entre:
100 gr, de patatas o 30 gr de copos de patata
160 gr de guisantes congelados o maíz cocido
40 gr. de legumbres secas o 120 cocidas
30 gr de arroz o pasta o 90 cocidas
- ALIMENTOS PROTÉICOS bajos en grasas, a elegir entre:
100 gr. de carne magra (ternera, vaca, pollo sin piel y caza) de 5 a 6 veces en semana.
120 gr de pescado blanco o azul, mariscos o moluscos, de 5 a 6 veces en semana.
2 huevos (máximo tres veces por semana)
80 gr. de jamón york o serrano, 150 gr de fiambre de pavo. 1 vez a la semana.
- Pan: 40 gr. de pan integra.

- Fruta, a elegir entre:
300 gr de melón o sandía
150 gr de naranja (1 pieza), mandarina, kiwis, melocotón, ciruelas, fresas...
120 gr. de manzana o pera (1 pieza)

MERIENDA

- Leche (200 cc) o dos yogures
- Fruta: elección similar a la comida. Puede cambiarla por 30 gr de pan.

CENA

- Igual distribución que en la comida, procurando rotar por los diferentes alimentos de cada grupo.

ANTES DE ACOSTARSE:

- Leche o dos yogures. 1 fruta pequeña-mediana