

# Dietas - Consejos

## Frutas

1. Que mas adelgazan: Manzana, pera, sandia, melón, melocotón, piña.
2. Mas calóricas: Platano, coco, uvas, higos, aguacate, chirimoya.
3. Para picar... Un bol con sandía o de piña partida en trozos y con un yogur desnatado por encima. Resultará saciante y quita el hambre, aportando vitalidad y pocas calorías.

## Alimentos alegres

1. Manzana y plátano. Mantienen la glucosa en sangre y nos aportan vitalidad. La manzana es positiva y perfecta a media mañana.
2. Naranja, kiwi, piña. Su aporte en vitamina C es fundamental para absorber el hierro y sentirnos menos cansados.
3. Pasta, arroz y patatas. Cuando comemos un plato de pasta lo absorbemos poco a poco. Esto significa que iremos obteniendo la energía lentamente y de esa forma nos dura más o aparece más tarde el cansancio.
4. Legumbres. Su aporte en hierro nos mantiene vitales. Hay múltiples formas de tomarlas: En ensaladas templadas, en plato guisado, en puré...
5. Nueces, almendras, pipas de girasol, cacahuets. Nos aportan grasas saludables y eso nos da fuerza. Pero siempre controlando la cantidad.

## Menú para llevar el día con fuerza

1. **Desayuno.** Incluimos siempre: Un lácteo + fruta + cereales (copos de avena) o frutos secos.
  - Opción 1: Café o té con leche desnatada y 1-2 puñados de copos de avena. Un kiwi.
  - Opción 2: Un vaso de zumo de manzana y plátano con una rebanada de pan integral con queso fresco y pavo.
2. **Media mañana.** Un paréntesis a media mañana siempre sienta bien. Es ideal incluir un yogur desnatado, una pieza de fruta o si no tomamos hidratos de carbono en el desayuno aprovechar y optar por un minibocadillo de jamón cocido o atún.
3. **Comida.** Arroz salteado con verduras y palitos de cangrejo. Pollo al horno. Dos mandarinas.
4. **Merienda.** A veces es el momento del día en el que más cansados estamos. Podremos tomar 1 plátano, un yogur con 3 nueces o incluso un vaso de leche desnatada con 2-3 galletas.
5. **Cena.** Crema de verduras. Tortilla de 1 huevo con jamón York. Queso fresco con una cucharada de miel.

## Desayunos

- **Bebida sin azúcar**
  - Descafeinado con leche entera.
  - Té con una poca leche entera.
- **Lácteos**
  - Queso fresco.
  - Bebible.
- **Fruta fresca de temporada, no zumo**
  - Naranja.
  - Manzana.
  - Kiwi.
  - Plátano.
- **Panes**
  - Tostada integral de cereales.

## Media mañana

- **Líquidos sin azúcar**
  - Agua.
  - Infusiones: Té negro.
- **Fruta temporalada**
  - Manzana.
  - Plátano en tiempos de calambres.
  - Caqui.
- **Extras**
  - Pinchos bar.

## Comidas

- Verduras
  - Brócoli y 1 huevo cocido. Aceite y vinagre.
  - Judías en salsa de tomate con 2 huevos cocidos (2 platos)
- Pescado
  - En conserva
    - Chucrut, lata conserva pescado.
    - Brócoli con lata de pescado en conserva (Arenque en salsa de tomate).
    - Coliflor, 1 patata grande, 2 huevos, lata atún, pimentón dulce y picante, aceite de oliva virgen.
  - Salmón
    - Salmón a la plancha con brócoli.
    - Salmón a la plancha con ensalada: Lechuga iceberg, tomates cherry pera, cebolla, pepinillo.
  - Merluza
    - Coliflor y merluza a la plancha.
    - Filete merluza, patatas y brócoli cocidos. (demasiadas patatas).
    - Merluza a la plancha con brócoli, tortilla española con chorizo.
    - Merluza cocida con judías.
  - Potaje garbanzos con pescado.
  - Trucha
    - Trucha a la plancha con alcachofas. Tortilla española.
    - Coliflor cocida y trucha a la plancha.
  - A la plancha
    - Brócoli y pescado a la plancha (abadejo). 1 Donuts.
    - Pescado a la plancha con brócoli
- Carnes
  - Pollo
    - Pechuga pollo a la plancha con judías cocidas.
    - Pollo plancha, menestra verduras (Carballo).
    - Pollo a la plancha con coliflor.
    - Pollo a la plancha con judías verdes cocidas
  - Pavo
    - Filete de pavo a la plancha con brócoli.
    - Filete de pavo a la plancha con judías cocidas.
    - Filetes de pavo al ajillo con pimienta y brécoli.
- Legumbres
  - Lentejas.
- Arroces
  - Arroz con chucrut blanco y huevos fritos (2 platos).

## Tardes

- **Lácteos**

- Yogurt natural.
- Yogurt natural con cereales.
- **Líquidos sin azúcar**
  - Infusiones: Té.
- **Extras**
  - Lonchas de jamón serrano.

## Cenas

- **De cuchara**
  - Caldo puerros.
  - Cremas: De champiñones, de espárragos...
- **Huevos**
  - Tortilla francesa 1 huevo con loncha de pavo y 1 tomate.
  - Revueltos: De champiñones, gambas, espinacas...
  - Huevo frito con gulas al ajillo.
  - Huevo frito con carne picada al ajillo.
- **Pescado**
  - Filete merluza plancha con alcachofas.
- **Fiambre**
  - Lasaña de lonchas de pavo cocido con chucrut morado en su interior (invento mío).
  - Lasaña de pavo con chucrut morada (mi invento)
  - Fiambre (Pavo, jamón serrano) y tomate natural.
  - Tosta con pavo y jamón serrano.
- **Extras**
  - Hojaldre de manzana.
  - Macarrones con atún.
- **Conservas**
  - Caballa en aceite de oliva con tomates cherry.
  - Chucrut rojo con caballa en aceite de girasol.
  - Chucrut blanco con caballa (... en tomate, aceite de oliva...).
  - Judías con pescado: caballa, sardinillas...
  - Grelos con sardinillas en escabeche.
  - Brócoli con caballa. 4 churros de fiambre pavo.

From:

<https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:consejo1>

Last update: **2026/05/11 11:51**

