

Menús para controlar el peso

Condiciones generales

Condiciones generales a seguir por personas que sigan algún tipo de dieta.

- **Bebida**
 - Beber de 2 a 3 litros de agua al día.
 - Bebidas permitidas: Infusión, café solo, Coca Cola Light, Nestea sin azúcar, Acuario naranja o limón sin azúcares...
- **Comida**
 - Comer 5 comidas al día (hasta 7) según necesidad, dejando 1 hora entre comidas y no pasando más de 4 horas entre una y otra.
 - Cocinar según gusto: Plancha, cocido, frito, horno... (aceite de oliva limpio).
 - Las ensaladas se aliñan con sal, vinagre y una cucharada de aceite.
 - La fruta del mediodía y de la tarde no deberá mezclarse con otras distintas. Si quedamos con hambre, repetir con la misma fruta.
- **Deporte:** 1 hora diaria.
 - Andar (lo más rápido posible... hay que sudar).
 - Bicicleta, natación, etc.
- **Control**
 - Un día libre a la semana.
 - Pesarse sólo la mañana libre y el primer día de la dieta.

Desayuno

Se ofrecen diversas alternativas, para no hacer todos los días el mismo desayuno.

- **Alternativas bebidas**
 1. Café: solo, cortado, con leche desnatada.
 2. Infusión.
- **Alternativas acompañamiento**
 1. Acompañamiento 1: 1 o 2 rebanadas de pan de molde integral tostado solo o con aceite de oliva o margarina o queso filadelfia desnatado, o mermelada light.
 2. Acompañamiento 2: 3 o 4 galletas diet fibra (Gullón).
- **Suplemento** opcional:
 - Piña o zumo naranja.

Mediodía

Se ofrecen diversas alternativas, para no tomar lo mismo todos los días a mediodía.

1. **Fruta**
 - Fruta: Naranjas, mandarinas, peras, manzanas, fresas, kiwis, piña natural o de bote en su jugo, sandía.
 - Sólo un tipo cada día.
 - No comer: plátanos, uvas e higos.
2. **Fiambre**
 - Jamón serrano o lomo.
 - Sólo un tipo cada día.
3. **Otros**
 - 1 barrita especial K.

Merienda

Se ofrecen diversas alternativas, para no tomar la misma merienda todos los días.

1. Lacteos desnatados: 1 ó 2 yogures naturales desnatados, de sabores, bífidus...
2. Jamón York o pavo.
3. 1 kiwi o 1 manzana o 3 rodajas de piña.
4. Fruta o pavo o york o latas de atún al natural.

Almuerzo

Arroces

1. Paella de marisco (pescado si alergia) + ensalada de lechuga y tomate.
2. Arroz a la cubana + ensalada de lechuga y tomate.
3. Arroz con pollo, puede llevar verdura.

Tortillas

1. Tortilla de patata + ensalada de lechuga y tomate.
2. Tortilla francesa + piña.

Ensaladas

1. Ensalada con: lechuga, atún natural, tomate, espárragos, 2 huevos duros.

Legumbres, verduras

1. Lentejas
 1. con verduras (no chorizo, no patata).
2. Judías
 1. blancas con tomate, cebolla y pepino.
3. Plato verduras
 1. + 1 pieza fruta
4. Puré
 1. verduras sin patata + 1 bol de frutas.

Carnes

1. Pollo
 1. Consomé de pollo.
 2. Asado sin tomar la piel.
 1. + ensalada + tomate.
 3. A la plancha
 1. + alcachofas.
 2. + espinacas rehogadas.
 3. + espárragos blancos.
 4. + 1 o 2 tomates.
 5. + lechuga.
2. Hamburguesa
 1. De pollo
 1. + 1 tomate + 1 rebanada integral.
3. Filete
 1. de ternera.
 1. + 1 o 2 huevos a la plancha.
 2. + alcachofas.
4. Carne picada
 1. de pollo + calabacín plancha + 1 rodaja piña.
5. Fiambre
 1. Tomate + pepino + cebolla + 50 gr pavo 1 clara de huevo 1 rodaja de sandía

Mar

1. Cualquier tipo de pescado blanco.
 1. + ensalada (lechuga... tomate... cebolla...)
 2. + alcachofas.

2. Salmón o emperador.
 1. + lechuga.
3. Merluza
 1. a la plancha + espárragos.
4. Bonito
 1. con tomate, cebolla y pimiento.
5. Bonito o atún plancha
 1. + puré calabacín (zanahoria, cebolla, calabacín) + 1 rodaja piña

Sopas y consomés

1. Sopa verdura
 1. + 1 patata cocida + zanahoria rallada + 1 rodaja piña.
 2. + 50 gr arroz integral con guisantes + 1 rodaja piña.
2. Consomé
 1. + chuletas de cordero o huevos rellenos con atún y mahonesa casera (aceite, vinagre, huevo, sal).

Pasta

1. Pasta integral (50 gr en seco)
 1. + tomate frito + 1 rodaja piña.
 2. rehogada con cebolla y champiñones + 1 rodaja piña.

Otros

1. Yogures desnatados + piña.

Cena

Primeros suaves

1. Sopa de verduras.
2. Consomé (de pollo...)

Carnes

1. Pollo a la plancha
 1. + 1 tomate.
 2. + 50 gr arroz integral + gelatina 00
 3. + remolacha + zanahoria + 1 rodaja piña
2. Carne picada (de pollo, ternera...)
 1. al ajillo + 1 huevo frito.
3. Filete ternera o hígado
 1. + 1 patata pequeña + gelatina 00

Mar

1. Pescado blanco a la plancha (lenguado, panga, gallos, lubina, dorada, bacalao, merluza...).
 1. + cogollos alcachofa + gelatina 00
2. Sepia.
3. Marisco cocido.
4. Mejillones al vapor.
5. Calamares plancha
 1. + 50 gr arroz integral + 1 rodaja piña

Verduras

1. Alcachofas
 1. + jamón.
2. Espárragos (de lata, a la plancha...)
 1. + pescado blanco.
 2. + 1 huevo duro + 1 kiwi.
 3. + pavo o pollo plancha

Huevos

1. Revuelto
 1. de trigueros con gambas.
 2. de espinacas con gambas.
2. Tortilla
 1. de espinacas + 1 rodaja de piña o 1 kiwi
 2. francesa con atún natural, o gambas o carne picada...

Ensaladas

1. Lechuga o canonigos + 1 tomate + cebolla + 50 gr pavo + 1 nuez

Postres

1. Macedonia de fruta, sin plátano.

From:

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

Permanent link:

https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:menus:dieta_peso

Last update: **2024/04/08 19:50**

