

Dieta de 2.000 Kcalorías (abierta)
(89 gr de proteínas; 78 gr de grasas; 255 gr de carbohidratos)

Desayuno:

- 200 ml de leche desnatada.
- 40 gr de pan blanco o integral.
- 25 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Media mañana:

- 60 gr de pan blanco o integral.
- 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Comida:

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 40 gr de pan blanco o integral.

Merienda:

- 60 gr de pan blanco o integral.
- 25 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Cena:

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 40 gr de pan blanco o integral.

Antes de acostarse:

- 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.
- 20 gr de pan blanco o integral.

Aceite: 30 gr = 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.



Alimentos distribuidos por grupos	
VERDURAS	
Grupo A	300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
Grupo B	200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
Grupo C	100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
FARINÁCEOS	
Grupo A	120 gr de guisantes o alubias frescas
Grupo B	100 gr de patatas o boniatos
Grupo C	40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral
Grupo D	30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.
PROTEÍNAS	
Carnes	100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre,

	caza, ternera o buey magros.
Pescados	130 gr de pescado azul o blanco
Huevos	2 huevos
FRUTAS	
Grupo A	300 gr de melón, sandía, pomelo.
Grupo B	150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
Grupo C	120 gr de manzana, melocotón, pera.
Grupo D	75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas.
Observaciones	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos. 2. Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría. 3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas. 4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet. 5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua. 6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta. 7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. 8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta. 9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. 10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha. 	