

Dieta de 1.750 Kcalorías (abierta)
(82 gr de proteínas; 65 gr de grasas; 210 gr de carbohidratos)

DESAYUNO

- 200 ml de leche desnatada.
- 40 gr de pan blanco o integral.
 - Se puede sustituir por 30 gr de pan tostado o 2 piezas de fruta (naranja 100 gr; manzana 80 gr; pera 80 gr).
- Mermelada 30 gr.
- Margarina 10 gr.
 - La mermelada y margarina se pueden sustituir por 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.

MEDIA MAÑANA

- 40 gr de pan blanco o integral.
- 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.



COMIDA

- **Primer plato:** 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas.
- **Segundo plato:**
 - 110 gr de ternera o pollo o conejo ó 150 gr de pescado blanco o azul.
 - Verdura: 300 gr de espinacas, acelgas col, coliflor, espárragos ó 200 gr de judías verdes o puerro ó 80 gr de guisantes.
 - Ensalada: de lechuga, tomate, apio, pimiento, cebolla, rábanos (libre).
- Una pieza de fruta (100 gr de naranja o equivalente)
- 40 gr de pan.

MERIENDA

- 200 ml de leche desnatada con café o té ó 200 ml de yogurt desnatado.
- 40 gr de pan blanco o integral.

CENA

- **Primer plato:** 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas.
- **Segundo plato:**
 - 110 gr de ternera o pollo o conejo ó 150 gr de pescado blanco o azul.
 - Verdura: 300 gr de espinacas, acelgas col, coliflor, espárragos ó 200 gr de judías verdes o puerro ó 80 gr de guisantes.
 - Ensalada: de lechuga, tomate, apio, pimiento, cebolla, rábanos (libre).
- Una pieza de fruta (100 gr de naranja o equivalente)
- 40 gr de pan.

ANTES DE ACOSTARSE

- 100 ml de leche desnatada ó 1 yogurt desnatado.
- Una pieza de fruta.

Observaciones

1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatada 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. Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, otras infusiones, zumo de limón, vinagre.
7. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
8. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
9. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
10. **Azúcar:** 10 gr al día. No permitida en caso de diabetes. Se pueden utilizar edulcorantes tipo sacarina (con moderación).
11. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.

Aceite: 2.5 cucharadas soperas (25 ml) para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol. Con una parte del aceite permitido se puede freír o guisar, aunque la mayor parte se recomienda utilizar en crudo.