Dieta Hipocalórica - 1750 calorías

(82 gr de proteínas; 65 gr de grasas; 210 gr de carbohidratos)	
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 ml de leche desnatada ● 40 gr de pan blanco o integral. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - La mermelada y margarina se pueden sustituir por 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> ● 40 gr de pan blanco o integral ● 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ● Primer plato: 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas. ● Segundo plato: <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 ml de leche desnatada con café o té ó 200 ml de yogurt desnatado. ● 40 gr de pan blanco o integral
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ● Primer plato: 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas. ● Segundo plato: <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 ml de leche desnatada ó 1 yogurt desnatado ● Una pieza de fruta

OBSERVACIONES

- 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.
- Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- 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.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, otras infusiones, zumo de limón, vinagre.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
- Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
- Azúcar: 10 gr al día. No permitida en caso de diabetes. Se pueden utilizar edulcorantes tipo sacarina (con moderación).
- La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.