



## DIETA "DISOCIADA"

## SEMANA 1

**Desayuno:** Elija el que más le guste de entre los que encontrará en nuestra sección de recetas de **desayunos**.

**Para media mañana y merienda** siempre podrá tomar una pieza de fruta. Puede elegir una de las siguientes: naranja, pera, piña, manzana, kiwi, fresa, melón, pomelo, sandía. Puede tomar el equivalente a 200 gr., de fruta.

**Todos los días podrá tomar ensalada** en la comida y en la cena como primer plato. Podrá elegir entre la variedad que le ofrecemos en las **recetas de ensalada** de midietasana. La ensalada será su comodín, le ayudará a saciarse en el caso de que la comida o la cena que le corresponde no fuesen suficientes, pero no debe de sustituir nunca su comida o su cena por la ensalada, si no tiene demasiada hambre tendrá que dejar la ensalada y comer lo que corresponda.

### DIA 1

**COMIDA:** ensalada + un plato pequeño de pasta (**espaguetti con verdura**).

**CENA:** ensalada y tortilla de 1 huevo con jamón cocido + 1 yogur desnatado sin trozos de fruta.

### DIA 2.

**COMIDA:** ensalada + un plato pequeño de legumbre (**lentejas a la jardinera**).

**CENA:** ensalada y pescado al horno, a la plancha o cocido (**emperador a la plancha**) + 1 yogur desnatado

### DIA 3.

**COMIDA:** ensalada + verdura sin límite de cantidad (**brócoli con patata cocida y champiñones a la plancha**).

**CENA:** ensalada + carne (**pechuga de pollo a la plancha**) + 1 yogur desnatado.

### DIA 4.

**COMIDA:** ensalada + arroz en plato pequeño (**arroz a la milanesa con champiñón**).

**CENA:** ensalada y huevo (**revuelto de huevo con gambas**) + 1 yogur desnatado.

### DIA 5.

**COMIDA:** ensalada y verdura sin límite de cantidad (**patatas asadas con pisto**).

**CENA:** ensalada y pescado al horno, plancha o cocido + 1 yogur desnatado.

### DIA 6.

**COMIDA:** plato pequeño de legumbre (**cocido completo**)

**CENA:** ensalada y carne (**filete de ternera plancha**) + 1 yogur desnatado.

### DIA 7.

**COMIDA:** ensalada + solo verdura sin límite de cantidad (**judías verdes con patata cocida**).

**CENA:** ensalada y repetir la cena que más haya gustado.



## DIETA "DISOCIADA"

## RECOMENDACIONES

En esta dieta podrá tomar todos los grupos de alimentos, aunque distribuidos de una manera peculiar. En la comida de medio día no podrá tomar alimentos de origen animal. Estos alimentos los tomará en la cena. Por lo tanto en la comida tomará los alimentos vegetales como, arroz, pasta, legumbres o verduras con patata y en la cena los animales, carne, huevo y pescado.

Siempre podrá acompañar, tanto la comida como la cena de una ensalada, la cual podrá elegir en la categoría de ensaladas de nuestra sección de recetas. La ensalada le servirá de comodín para no pasar hambre, pero si la comida le resultara excesiva y tuviera que decantarse por algún plato, siempre será la ensalada la que debe de dejar y nunca la comida principal que se le propone.

En el menú le especificamos el alimento que debe de tomar ese día, pero no le limitamos a uno en concreto, simplemente le hacemos una sugerencia entre paréntesis, pero podrá cambiarla por otra receta, siempre y cuando pertenezca al mismo grupo de alimentos, esto es, podrá cambiar un arroz 3 delicias por una paella, ya que ambos pertenecen al grupo de los arroces, pero nunca podrá cambiar un arroz por un pescado, ya que son grupos diferentes de alimentos.

También podrá cambiar el orden de los días, si así le viene bien, siempre y cuando:

1. No repita nunca un día.
2. Haga la misma cena que corresponda a ese día.

Es decir, al final de la semana ha tenido que completar y hacer todos los días.

Debe de respetar las cantidades que se le indican. No se trata de pesar, pero sí de calcular un plato pequeño o servirse el alimento en un plato pequeño, cuando así se lo indica el menú.

Si usted pertenece al grupo de personas que, para adelgazar, deben de tomar entre 1500 y 1700 Kcal., al día, debe de tomar raciones moderadas de carne y pescado, esto es, unos 180 gr. En cuanto a los huevos ha de ser uno solo por plato.

Coma despacio, mastique bien los alimentos y repose un poco después de comer.

Practique algo de ejercicio diariamente valiéndose de la rutina diaria (caminar, subir escaleras, bajarse 2 paradas antes del autobús...)

Evite el consumo de bebidas alcohólicas, nos aportan muchas calorías vacías. Beba mínimo un litro y medio de agua al día y si le gustan los refrescos tómelos sin azúcar y como mucho un vaso al día.

No se pese diariamente. Hágalo solo una vez a la semana, siempre a la misma hora y con la misma ropa. Mida también los contornos y anótelos en su hoja de seguimiento.