

DIETA DE 3000 KCAL

El peso de los alimentos se refiere en crudo y libres de desperdicios (piel, huesos, cáscara, espinas, etc.).

Utilice en lo posible medidas caseras:

- Una cucharilla de postre equivale a 5 g de alimento crudo.
- Una cuchara sopera corresponde a 10 g de alimento crudo.
- Una taza de café equivale a 100 g de alimento crudo.
- Un cucharón corresponde a 125 g de alimento crudo.
- Un vaso de agua equivale a 200 ml.

Aceite para todo el día: 50 cm³ (5 cucharadas soperas de aceite de oliva, girasol o maíz).

DESAYUNO	<p>Leche desnatada (200 cm³), sola o con café, o 2 yogures desnatados o 35 g. de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado. Además 60 g. de pan blanco o integral o 60 g. de cereales no dulces o 40 g. de gofio y añadir 35 g. de alimento proteico atún sin aceite, queso o fiambre magro.</p> <p>Y Fruta: 300 g. del grupo A (sandía pomelo, melón o papaya), o 150 g. del grupo B (naranjas, mandarina, ciruelas, kiwis, piña natural, fresas o albaricoques), o 120 g. del grupo C (manzana, pera, melocotón, mangos, tunos), o 75 g del grupo D (plátanos, uvas, cerezas, nectarinas, nísperos o higos).</p>
MEDIA MAÑANA	<p>80 g. de pan blanco o integral. 35 g. de alimento proteico: atún si aceite, queso o fiambre magro.</p>
COMIDA	<p>⇒ Elija una ración de verduras de entre las siguientes: 300 g. (peso en limpio y cruda) de tipo A: acelgas, apio, berenjenas, brécol, calabazas, champiñones, col, endivias, escarola, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates. O bien 200 g. (peso en crudo) de tipo B: berros, cebolletas, habichuelas, calabacines o bubangos, nabos o puerros. O 100 g (peso en crudo) del tipo C: alcachofas, cebolla, coles de Bruselas, remolacha o zanahoria.</p> <p>⇒ Elija también una ración de los siguientes alimentos farináceos; 240 g. del tipo A: guisantes o habas frescas, o 200 g del tipo B: papas guisadas, patatas, boniatos o 80 g. Del tipo C: garbanzos guisantes, habas, judías, lentejas, o pan blanco o integral. O 60 g. del tipo D: arroz, pastas alimenticias, harina, pan tostado, puré de papas comercial. 40 g. de pan blanco o integral.</p> <p>⇒ Elija una ración de los siguientes alimentos proteicos: 200 g. de pescado o 150 g. de Carne magra de pollo (sin piel), pechuga de pavo, conejo, ternera o buey.</p> <p>⇒ Fruta: 300 g. del tipo A, 150 g. del tipo B 120 g. del tipo C o 75 g. del D.</p>
Primer plato	
Segundo plato	
Postre	
MERIENDA	<p>80 g. de pan blanco o integral. 35 g. de alimento proteico: atún si aceite, queso o fiambre magro.</p>
CENA	<p>De verdura: 300 g de tipo A o 200 g. de tipo B o 100 g. de tipo C. De alimentos proteicos: 150 g de carne magra, o 200 g. de pescado o 2 huevos. Y farináceos: 240 g. de tipo A, o 200 g. de tipo B, 80 g. de tipo C o 60 g. de tipo D 40 gramos de pan blanco o integral. Fruta: 300 g. del tipo A, 150 g. del tipo B 120 g. del tipo C o 75 g. del D.</p>
Antes de acostarse	<p>Un vaso de leche desnatada (200 cm³) y 40 g. de pan blanco o integral.</p>