

EJEMPLOS DE DIETA HIPOCALÓRICA ABIERTA

1.500 CALORÍAS

DESAYUNO	200 ml. de leche desnatada 30 gr. de pan integral
MEDIA MAÑANA	50 gr de pan integral 20 gr. de atún sin aceite, o queso sin grasa o fiambre magro.
COMIDA	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS 20 gr. de pan integral
MERIENDA	Un alimento del grupo FRUTAS 200 ml. De leche desnatada
CENA	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS 20 gr. de pan integral
ANTES DE ACOSTARSE	200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados

Aceite de oliva: 2 cucharadas soperas para todo el día

Bebida: de 1,5 a 2 litros de agua.

1.000 CALORÍAS

DESAYUNO	200 ml. de leche desnatada 20 gr. de pan integral
MEDIA MAÑANA	Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
COMIDA	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
MERIENDA	Un alimento del grupo FRUTAS
CENA	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
ANTES DE ACOSTARSE	200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados

Aceite de oliva: 1 cucharada sopera para todo el día.

Bebida: de 1,5 a 2 litros de agua.

ALIMENTOS DISTRIBUIDOS POR GRUPOS

VERDURAS	GRUPO A	300 gr. de acelgas, apio, berenjenas, brécol, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos o coliflor
	GRUPO B	200 gr. de berros, cebolletas, judías verdes, nabos o puerros
	GRUPO C	100 gr. de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha o 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 o pan integral
	GRUPO D	30 gr. de arroz, pastas, harina, pan tostado, puré de patata o sémola
ALIMENTOS PROTEICOS	CARNES	100 gr. de carne marga (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 o pomelo
	GRUPO B	150 gr. de fresas, albaricoques, ciruelas, frambuesas, mandarinas, naranja o piña natural
	GRUPO C	120 gr. de manzana, melocotón o pera
	GRUPO D	75 gr. de chirimoya, cerezas, plátano, níspero o uva.