

DIETA 1300 (1500) KCAL

DESAYUNO

200 cc. Leche descremada o 2 yogures descremados
40 gr. de pan o 3 biscotes
O 1 bol con leche y cereales

MEDIO MAÑANA

100 cc. Leche descremada o 1 yogur desnatado
30 gr. de pan o 2 biscotes
Si se han tomado cereales por la mañana se puede combinar con 20 gr. de jamón cocido o pavo o 50 gr. queso fresco

COMIDA

200-300 gr. de cualquier verdura o
150 gr. de patatas o
45 (50) gr. de arroz o pasta o
60 (80) gr. de pan o legumbres o
180 (200) gr. de guisantes o habas (congeladas) o
270 (300) gr. de maíz (congelado)

100-150 gr. de carne (buey, ternera, caballo, cerdo, cordero) o
¼ de pollo (sin piel) o conejo o
100-120 gr. de aves (en general) (peso neto) o
80-100 gr. de jamón cocido o lomo embuchado

Nota. Esporádicamente 100 gr. de carne = 2 huevos o 100 gr. de hígado o riñones

1 yogur

MEDIA TARDE (18-20 horas)

150-160 gr. de fruta o
30 gr. de pan o 2 biscotes con 20 gr. de jamón cocido o pavo o 50 gr. queso fresco

CENA

200 gr. de cualquier verdura o
100 gr. de patatas o
30 (50) gr. de arroz o pasta o
40 (60) gr. de pan o legumbres o
120 (140) gr. de guisantes o habas (congeladas) o
180 (200) gr. de maíz (congelado)

100 gr. de carne (buey, ternera, caballo, cerdo, cordero) o
¼ de pollos (sin piel) o conejo o
100 gr. de aves (en general) (peso neto) o
80-100 gr. de jamón cocido o lomo embuchado
150-200 gr. de pescado (3 DIAS A LA SEMANA AZUL)

120 (150) gr. de fruta

La verdura se puede sustituir por:
Ensalada variada
Gazpacho ligero

Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos limpios y sin cocer, en crudo.

El arroz como las pastas triplican en cocerlos, aproximadamente, su peso original.
Ejemplo: 30 gr. de arroz crudo = 90-100 gr. de arroz cocido y escurrido.

Las legumbres, en cocerlos duplican, aproximadamente, su peso original.

Cantidad de aceite a lo largo del día: 1,5 cucharadas soperas (15 cc. De aceite)

TÉCNICAS CULINARIAS.

Mejor cocinar a la plancha, al horno, al vapor o hervido.

Se pueden utilizar libremente condimentos y hierbas aromáticas.

NI FREIGITS NI REBOZADOS. Por cocina se recomienda el aceite de oliva

SUSTITUCIONES Y EQUIVALENCIAS.

100 gr. de carne sin grasa (ternera, buey, caballo, cerdo, cordero) equivalente

¼ de pollo (sin piel) o conejo

80 gr. de jamón cocido o del país (magro) o de lomo embotxat

150 gr. de pescado blanco o azul

100 gr. de atún en conserva al natural

60 gr. de legumbres

2 huevos

100 gr. de hígado o riñones

150 gr. de todas las frutas equivalente

100 gr. de plátanos, uvas, higos frescos, cerezas, nísperos

350 gr. de melón o sandía

DIETA 1300 (1500) KCAL

ESMORÇAR

200 cc. Llet descremada o 2 iogurts descremats
40 gr. de pa o 3 biscotes
O 1 bol amb llet i cereals

MIG MATI (12 hores)

100 cc. Llet descremada o 1 iogurt descremat
30 gr. de pa o 2 biscotes
Si s'han pres cereals al matí es pot combinar amb 20 gr. de pernil cuit o gall dindi o 50 gr. formatge fresc

DINAR

200-300 gr. de qualsevol verdura o
150 gr. de patates o
45 (50) gr. de arròs o pasta o
60 (80) gr. de pa o llegums o
180 (200) gr. de pèsols o faves (congelades) o
270 (300) gr. de blat de moro (congelat)

100-150 gr. de carn (bou, vedella, cavall, porc, xai) o
¼ de pollastre (sense pell) o conill o
100-120 gr. d'aus (en general) (pes net) o
80-100 gr. de pernil cuit o llom embotit

Nota. Esporàdicament 100 gr. de carn = 2 ous o 100 gr. de fetge o ronyons

1 iogurt

MITJA TARDE (18-20 hores)

150-160 gr. de fruita o
30 gr. de pa o 2 biscotes amb 20 gr. de pernil cuit o gall dindi o 50 gr. formatge fresc

SOPAR

200 gr. de qualsevol verdura o
100 gr. de patates o
30 (50) gr. de arròs o pasta o
40 (60) gr. de pa o llegums o
120 (140) gr. de pèsols o faves (congelades) o
180 (200) gr. de blat de moro (congelat)

100 gr. de carn (bou, vedella, cavall, porc, xai) o
¼ de pollastres (sense pell) o conill o
100 gr. d'aus (en general) (pes net) o
80-100 gr. de pernil cuit o llom embotit
150-200 gr. de peix (3 DIES A LA SETMANA BLAU)

120 (150) gr. de fruita

La verdura es pot substituir per:

Amanida variada

Gaspatxo lleuger

Totes les quantitats d'aliments se expressen en pesos nets i sense coure, en cru.

L'arròs como las pastes tripliquen, en coure'ls, aproximadament, el seu pes original.

Exemple: 30 gr. de arròs cru = 90-100 gr. de arròs cuit i escorregut.

Els llegums, en coure'ls dupliquen, aproximadament, el seu peso original.

Quantitat d'oli al llarg del dia: 1,5 cullerades soperes (15 cc. d'oli)

TÉCNiques CULINÀRIES.

Millor cuinar a la planxa, al forn, al vapor o bullit.

Es poden utilitzar lliurament condiments i herbes aromàtiques.

NI FREIGITS NI ARREBOSSATS. Per cuina es recomana l'oli d'oliva

SUBSTITUCIONS I EQUIVALÈNCIES.

100 gr. de carn sense greix (vedella, bou, cavall, porc, xai) EQUIVALEN

¼ de pollastre (sense pell) o conill

80 gr. de pernil cuit o del país (magre) o de llom embotxat

150 gr. de peix blanc o blau

100 gr. de tonyina en conserva al natural

60 gr. de llegums

2 ous

100 gr. de fetge o ronyons

150 gr. de totes las fruites EQUIVALEN

100 gr. de plàtans, raïm, figues fresques, cireres, nespres

350 gr. de meló o síndria