

ALIMENTOS RECOMENDADOS Y CANTIDADES MAXIMAS POR RACION

- Recuerde que sólo puede utilizar los grupos correspondientes a la dieta que se le entrega
- Es muy importante que conserve esta lista si se le pierde o necesita otra no dude en pedirla

GRUPO 1: CARNES: Ternera, pollo, cerdo, conejo, cordero. Elija las piezas con menos grasa y elimine toda la visible.

Raciones máximas de 200 grs (limpios, sin grasa ni huesos). Deben cocinarse a la plancha o asadas.

Puede sustituir una ración de carne por 200 grs de embutido de pavo o jamón libre de grasa o 100 grs de jamón curado o 100 grs de queso curado

Algunas sugerencias:

Ternera a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Hamburguesa de ternera	Pollo asado
Carpaccio de ternera o buey	Salchichas de pavo o pollo a la plancha
Lomo de cerdo a la plancha	Embutido de pavo
Solomillo de cerdo al horno o plancha	Jamón serrano o york (100 grs.)
	Queso a elegir (100 grs)

GRUPO 2: PESCADOS Y MARISCOS: Cualquier clase de pescado o marisco.

Ración máxima 200 grs de parte comestible (sin espinas, ni conchas). Deben cocinarse a la plancha o cocidos.

Puede sustituir una ración de pescado o marisco por conservas al natural: atún, almejas, mejillones y ocasionalmente conservas en aceite.

Algunas sugerencias:

Atún al natural (2 latas)	Mejillones al vapor
Atún en aceite (una lata)	Merluza a la plancha
Calamares a la plancha	Pez espada a la plancha
Dorada a la plancha o a la sal	Rosada a la plancha
Gambas o Langostinos cocidos/plancha	Salmón a la plancha
Jurel la plancha	Salmón ahumado (100 grs)
Lenguado a la plancha	Sardinas asadas
Lubina a la plancha	

GRUPO 3: HUEVOS: Duros, revueltos, pasados por agua o en tortilla. Respete las unidades indicadas. Algunas sugerencias:

Huevo cocido	Tortilla francesa
Huevo a la plancha	
Revuelto de verduras (50 grs de verduras)	Tortilla de verduras (50 grs de verduras)

GRUPO 4 Y 5: VERDURAS y HORTALIZAS :

De cualquier tipo excepto patatas. Ración máxima de 200 g en crudo. Un plato llano en ensaladas y una taza o plato de postre en verduras cocinadas. Generalmente se utilizarán para hacer ensaladas, verduras salteadas, sopas de verduras y para combinar con pastas, arroces y legumbres.

Sugerencias de verduras cocinadas:

Acelgas o espinacas salteadas con ajo	Guisantes salteados con cebolla
Alcachofas cocidas o salteadas	Guisantes salteados con zanahoria
Berenjenas asadas o a la plancha	Judías verdes cocidas o salteadas
Brécol cocido o salteado	Menestra de verduras salteadas
Calabacín cocido o a la plancha	Pimientos rojo asado o a la plancha
Aros de cebolla a la plancha	Pimientos del piquillo salteados con ajo
Champiñones salteados o a la plancha	Setas a la plancha o salteadas con ajo
Coliflor cocida o salteada	Sopa de verduras
Espárragos blancos al natural	Sopa de fideos
Espárragos verdes cocidos o a la plancha	Gazpacho (sin pan)

Asimismo para sus ensaladas puede utilizar CUALQUIER TIPO DE VERDURAS.

Sugerencias:

Lechuga, endibias, escarola, lollo rosso, rúcula, berros, tomates, pepino, cebolla, ajo, pimientos crudos o asados, palmitos, zanahoria rallada, col, col lombarda, espárragos blancos y verdes, champiñones, brotes de soja, maíz (una cucharada).

GRUPO 6: FRUTAS: De cualquier tipo, respetando las unidades propuestas en su dieta.

Raciones equivalentes a una pieza de fruta: 100 grs de fruta ya pelada o:

3 albaricoques	1 manzana asada con sacarina
10 cerezas	1 melocotón
3 ciruelas pequeñas	1 rodaja melón
2 ciruelas grandes	1 naranja
15 frambuesas	2 nectarinas pequeñas
10 fresas pequeñas	1 nectarina grande
6 fresones	3 nísperos
1 higo	2 peras pequeñas
1 kiwi	1 pera grande
2 mandarinas	½ plátano
½ mango	1 rodaja piña
1 manzana	1 rodaja sandía

5uvas

GRUPO 7: PATATAS, PASTAS, ARROZ Y LEGUMBRES: Raciones por persona entre 60 y 80 grs. pesados en crudo, que corresponden a un plato no muy lleno ya cocinados. Para las patatas la ración sería de 150 grs. pesados en crudo

Deben cocinarse solos o combinados con verduras.

Algunas sugerencias para intercambios:

Arroz cocido con tomate	Ensalada de arroz con verduras
Arroz salteado con verduras	Ensalada de pasta con verduras
Arroz con pescado o marisco	
Arroz con pollo	Ensalada de lentejas y verduras
	Ensalada de garbanzos y verduras
Pasta con tomate y orégano	
Pasta con aceite (una cucharada) y ajo	Ensalada de judías blancas y verduras
Pasta con verduras	
	Ensalada de patata, verduras y una cucharada de mayonesa ligh.
Lentejas con verduras	
Garbanzos con acelgas o espinacas	
Potaje de garbanzos	Sándwich vegetal (2 rebanadas de pan integral, 50 grs de embutido de pavo, lechuga, tomate y una cucharada de mayonesa baja en calorías
Patatas guisadas con verduras	
Potaje de judías blancas	

GRASAS PARA COCINAR O ADEREZAR: MÁXIMO 2 cucharadas soperas de aceite en el día, preferentemente de oliva. Si utiliza conservas en aceite sustituya una cucharada por la que contiene la lata. Puede sustituir una cucharada de aceite por una de mayonesa baja en calorías.

LACTEOS:

LECHE desnatada. (no más de UN vaso al día, aunque puede repartirlo en varias tomas)

YOGURES: Vitalínea , Activia 0 % , Sveltesse, Pascual desnatados, Actimel 0% (No más de los incluidos en su dieta).

El tamaño de los yogures debe ser 125 ml y deben contener menos de 55 Kcal por 100 gramos

Puede sustituir un yogur desnatado por un Actimel 0 % o un vaso de leche desnatada

En caso de estreñimiento sustituir algunos de los yogures diarios por un Activia 0 % de frbras tanto de muesli como de cereales. (es importante que sean de esta marca pues otros tienen un valora calórico mayor.)

PAN Y CEREALES: Solo cuando los tenga incluido en su dieta, generalmente en el desayuno y preferentemente integral por la cantidad de fibra que aportan. La ración de pan es de 30-40 grs y equivale a una rebanada de pan de molde o a un pitufo pequeño. En cuanto a los cereales una ración son 3 cucharadas soperas y recomendamos como cereales Fitness de Nestle y Allbran Plus o Flakes de Kellogs

BEBIDAS (Cantidad libre): Agua con o sin gas, Fontvella Sensación sin azúcar, café solo, café descafeinado . Infusiones de todo tipo. Refrescos de dieta tipo Coca-cola lighto Zero, Pepsi light o Pepsi Max. Schweppes light (tónica, limón o naranja). Fanta Zero. Gaseosa La Casera. Red Bull sugar free. Sprite light, Seven Up Light, Nestea limón sin azúcar, Trina té limón light. Te frío Don Simón. Vitalinea 0+ (bebida con gas). Un zumo de tomate por día. No debe tomar zumos de frutas, ni ninguna otra bebida no incluida en esta lista.

OTROS

CONSOMÉ O CALDO: Mejor si es hecho en casa, con verduras, huesos de pollo etc y con poca grasa. Colar, dejar enfriar y quitar la capa de grasa. Existe un Caldo Casero de Gallina Blanca que puede ser de utilidad. Ocasionalmente se pueden utilizar pastillas de caldo.