

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 150 grs (limpios, sin grasa ni huesos). Deben cocinarse a la plancha o asadas.

Puede sustituir una ración de carne por 150 grs de embutido de pavo o jamón libre de grasa o 75 grs de jamón curado o 75 grs de queso curado

Algunas sugerencias:

Ternera a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Hamburguesa de ternera	Pollo asado (sin piel ni salsa)
Hamburguesa de pollo	Pinchitos de pollo o pavo
Lomo de cerdo a la plancha	Salchichas de pavo o pollo a la plancha
Lomo adobado a la plancha	Embutido de pavo
Solomillo de cerdo al horno o plancha	
Jamón serrano o york(100 grs)	

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

Ración máxima 150 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 150 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 melocotón
10 cerezas	1 rodaja melón
3 ciruelas pequeñas	1 naranja
2 ciruelas grandes	2 nectarinas pequeñas
15 frambuesas	1 nectarina grande
10 fresas pequeñas	3 nísperos
6 fresones	2 peras pequeñas
1 higo	1 pera grande
1 kiwi	½ plátano
2 mandarinas	1 rodaja piña
½ mango	1 rodaja sandía
1 manzana	5 uvas
1 manzana asada con sacarina	

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

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. (en la cantidad especificada en su dieta)

YOGURES: Vitalínea natural de sabores o con trozos, Vitalinea Duo, Mouse vitalinea de melocotón o fresa , Activia 0 % , Sveltesse, Pascual desnatados, Hacendado 0 % (mercadona) ,Auchan 0 % (Alcampo), El Corte inglés 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 fibras tanto de muesli como de cereales. (es importante que sean de esta marca pues otros tienen un valor 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 en sus versiones clásicas (no con chocolate o frutas salvo indicación expresa)

BEBIDAS (Cantidad libre): Agua con o sin gas, Fontvella Sensación sin azúcar, 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 Free. Gaseosa La Casera. Sprite 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. Debe tomar con moderación aquellas bebidas que contengan gas o cafeína. Debe comer con agua la mayoría de los días.

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.