

Dietas - Consejos

Frutas

1. Que mas adelgazan: Manzana, pera, sandia, melón, melocotón, piña.
2. Mas calóricas: Platano, coco, uvas, higos, aguacate, chirimoya.
3. Para picar... Un bol con sandía o de piña partida en trozos y con un yogur desnatado por encima. Resultará saciante y quita el hambre, aportando vitalidad y pocas calorías.

Alimentos alegres

1. Manzana y plátano. Mantienen la glucosa en sangre y nos aportan vitalidad. La manzana es positiva y perfecta a media mañana.
2. Naranja, kiwi, piña. Su aporte en vitamina C es fundamental para absorber el hierro y sentirnos menos cansados.
3. Pasta, arroz y patatas. Cuando comemos un plato de pasta lo absorbemos poco a poco. Esto significa que iremos obteniendo la energía lentamente y de esa forma nos dura más o aparece más tarde el cansancio.
4. Legumbres. Su aporte en hierro nos mantiene vitales. Hay múltiples formas de tomarlas: En ensaladas templadas, en plato guisado, en puré...
5. Nueces, almendras, pipas de girasol, cacahuets. Nos aportan grasas saludables y eso nos da fuerza. Pero siempre controlando la cantidad.

Menú para llevar el día con fuerza

1. **Desayuno.** Incluimos siempre: Un lácteo + fruta + cereales (copos de avena) o frutos secos.
 - Opción 1: Café o té con leche desnatada y 1-2 puñados de copos de avena. Un kiwi.
 - Opción 2: Un vaso de zumo de manzana y plátano con una rebanada de pan integral con queso fresco y pavo.
2. **Media mañana.** Un paréntesis a media mañana siempre sienta bien. Es ideal incluir un yogur desnatado, una pieza de fruta o si no tomamos hidratos de carbono en el desayuno aprovechar y optar por un minibocadillo de jamón cocido o atún.
3. **Comida.** Arroz salteado con verduras y palitos de cangrejo. Pollo al horno. Dos mandarinas.
4. **Merienda.** A veces es el momento del día en el que más cansados estamos. Podremos tomar 1 plátano, un yogur con 3 nueces o incluso un vaso de leche desnatada con 2-3 galletas.
5. **Cena.** Crema de verduras. Tortilla de 1 huevo con jamón York. Queso fresco con una cucharada de miel.

Desayunos

- **Bebida sin azúcar**
 - Descafeinado con leche entera.
 - Té con una poca leche entera.
- **Lácteos**
 - Queso fresco.
 - Bebible.
- **Fruta fresca de temporada, no zumo**
 - Naranja.
 - Manzana.
 - Kiwi.
 - Plátano.
- **Panes**
 - Tostada integral de cereales.

Media mañana

- **Líquidos sin azúcar**
 - Agua.
 - Infusiones: Té negro.
- **Fruta temporada**
 - Manzana.
 - Plátano en tiempos de calambres.
 - Caqui.
- **Extras**
 - Pinchos bar.

Comidas

- Verduras
 - Brócoli y 1 huevo cocido. Aceite y vinagre.
 - Judías en salsa de tomate con 2 huevos cocidos (2 platos)
- Pescado
 - En conserva
 - Chucrut, lata conserva pescado.
 - Brócoli con lata de pescado en conserva (Arenque en salsa de tomate).
 - Coliflor, 1 patata grande, 2 huevos, lata atún, pimentón dulce y picante, aceite de oliva virgen.
 - Salmón
 - Salmón a la plancha con brócoli.
 - Salmón a la plancha con ensalada: Lechuga iceberg, tomates cherry pera, cebolla, pepinillo.
 - Merluza
 - Coliflor y merluza a la plancha.
 - Filete merluza, patatas y brócoli cocidos. (demasiadas patatas).
 - Merluza a la plancha con brócoli, tortilla española con chorizo.
 - Merluza cocida con judías.
 - Potaje garbanzos con pescado.
 - Trucha
 - Trucha a la plancha con alcachofas. Tortilla española.
 - Coliflor cocida y trucha a la plancha.
 - A la plancha
 - Brócoli y pescado a la plancha (abadejo). 1 Donuts.
 - Pescado a la plancha con brócoli
- Carnes
 - Pechuga pollo a la plancha con judías cocidas.
 - Pollo plancha, menestra verduras (Carballo).
 - Pollo a la plancha con coliflor.
 - Pollo a la plancha con judías verdes cocidas
 - Filete de pavo a la plancha con brócoli.
 - Filete de pavo a la plancha con judías cocidas.
 - Filetes de pavo al ajillo con pimienta y brécoli.
- Legumbres
 - Lentejas.
- Arroces
 - Arroz con chucrut blanco y huevos fritos (2 platos).

Tardes

- **Lácteos**
 - Yogurt natural.

- Yogurt natural con cereales.
- **Líquidos sin azúcar**
 - Infusiones: Té.
- **Extras**
 - Lonchas de jamón serrano.

Cenas

- **De cuchara**
 - Caldo puerros.
 - Cremas: De champiñones, de espárragos...
- **Huevos**
 - Tortilla francesa 1 huevo con loncha de pavo y 1 tomate.
 - Revueltos: De champiñones, gambas, espinacas...
 - Huevo frito con gulas al ajillo.
 - Huevo frito con carne picada al ajillo.
- **Pescado**
 - Filete merluza plancha con alcachofas.
- **Fiambre**
 - Lasaña de lonchas de pavo cocido con chucrut morado en su interior (invento mío).
 - Lasaña de pavo con chucrut morada (mi invento)
 - Fiambre (Pavo, jamón serrano) y tomate natural.
 - Tosta con pavo y jamón serrano.
- **Extras**
 - Hojaldre de manzana.
 - Macarrones con atún.
- **Conservas**
 - Caballa en aceite de oliva con tomates cherry.
 - Chucrut rojo con caballa en aceite de girasol.
 - Chucrut blanco con caballa (... en tomate, aceite de oliva...).
 - Judías con pescado: caballa, sardinillas...
 - Grelos con sardinillas en escabeche.
 - Brócoli con caballa. 4 churros de fiambre pavo.

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:consejo1?rev=1778493063>

Last update: **2026/05/11 11:51**

