

DIETA DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

Una semana de dieta estricta para adelgazar 5 kilos. Es para personas sanas y que no tengan dependencia a las dietas. Puede comenzarla cualquier día de la semana y es de muy fácil realización. Ideal para Adictos a los Hidratos de Carbono.

Para que se cumplan los objetivos es imprescindible ***caminar 40 minutos continuos por día***. **Indicaciones:** beber abundante agua. Las ensaladas pueden aliñarse con hierbas, vinagre, limón, aceto y aceite de oliva extravirgen, soya. El almuerzo (comida) y la Cena son intercambiables. Esta dieta es ideal para personas adictas a los hidratos de carbono, porque contiene solo 3 ingestas.

M E N U

PRIMER DÍA

Desayuno: Café negro con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Tres huevos y un tomate.

Cena: Un filete de carne roja, o pescado.
Abundante ensalada verde.

SEGUNDO DÍA

Desayuno: Café negro con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Un filete de carne vacuna,
buey, o pescado, abundante ensalada verde.

Cena: Champiñones, o morrones; todo lo
que desee, ensalada verde.

TERCER DÍA

Desayuno: Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Abundante ensalada verde.
Dos tomates y una naranja.

Cena: Un cuarto de pollo.
Ensalada de frutas y dos huevos.

CUARTO DÍA

Desayuno: Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Sopa de verduras.
Un huevo y una zanahoria.

Cena: Ensalada de frutas y un yogur

QUINTO DÍA

Desayuno: Café con edulcorante.
Una taza de zanahoria rallada, o una fruta.

Almuerzo: Pescado al horno y dos
tomates.

Cena: Un filete de pescado, o carne roja.

SEXTO DÍA

Desayuno: Café con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Un cuarto de pollo.
Una fruta cítrica.

Cena: Dos huevos
Un plato de zanahoria rallada.

SÉPTIMO DÍA

Desayuno: Café negro con edulcorante.
Una tostada de pan integral.

Almuerzo: Un filete de carne roja.
Una fruta cítrica.

Cena: Todo lo que desee pero con
moderación.