

***Dieta Rápida para Bajar de Peso**

(3 Tallas en Hombres, en Mujeres hasta 2 Mínimo)

Al despertar

± 150 ml. De Yogurt Light (0% Grasa y Bajo en Azúcares.)

± 2 mitades de Nuez.

Desayuno

± ½ Taza de frijoles hervidos y licuados (Machacados.)

± 1 Cucharadita de Aceite de Oliva (Para los Frijoles.)

± 1 Tortilla de Maíz Tostada al Comal (Sin Aceite.)

± Verduras al Gusto.

± Agua Natural, Jamaica, Limón, Té o Café sin Azúcar.

Media Mañana

± 1 Pieza Mediana de Fruta Fresca (Ej. Manzana.)

± 4 almendras o 2 nueces enteras

Comida

± Sopa de Verduras (Excepto Papa y Elote)

± 60 grs. de Atún en Agua (Media Lata)

± Mínimo una taza de Verdura (Ej. Jitomate, Cebolla, Chile, Lechuga, etc.)

± ½ Aguacate Mediano.

± 100 ml de Jugo de Frutas Natural o Envasado.

Media Mañana

± 1 Pieza Mediana de Fruta Fresca (Ej. Manzana.)

± 4 almendras o 2 nueces enteras.

Cena

± ½ Taza de frijoles hervidos y licuados (Machacados.)

± 1 Cucharadita de Aceite de Oliva (Para los Frijoles.)

± 1 Rebanada de Pan Tostado.

± Verduras al Gusto.

± Agua Natural, Jamaica, Limón, Té o Café sin Azúcar.

Al Dormirse

± 150 ml. De Yogurt Light (0% Grasa y Bajo en Azúcares.)

± 2 mitades de Nuez.

Nota: Esta es una dieta baja en calorías, 1000 Kcal. Los Frijoles se utilizan en esta dieta para hacer una sensación de lleno. Como es una dieta muy rígida puede que nos quedemos con hambre.

Para cada ocasión de hambre:

± 100 ml de Yogurt natural con una cucharadita de Azúcar Morena.