





	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
	PROTEINA INFUSION FRUTA	PROTEINA VEGETAL FRUTA INFUSION Que crece sobre tierra	PROTEINA CON VEGETAL INFUSION Vegetal que crece sobre tierra
O P C I O N E S	Café solo con una tostada de pan integral (si no lo come mejor) Te verde omelet	Ensalada de lechuga, apio, tomate,y un cítrico (pomelo rosado mandarina naranja) 1 huevo duro mas queso (omelet)	jamón cocido y un yogur dietético. 2 huevos duros, 100 grs. de jamón cocido y ensalada
	Pomelo Rosado Exprimido Café solo. Gelatina dietética mezclada con medio yogurt 1 infusión o té con leche	Pescado asado, hervido o a la plancha con vegetales (morrón tomate cebolla de hojas) Carne a la plancha con ensalada verde	un yogur dietético. SOPA VEGETAL MORRON REPOLLO CEBOLLA TOMATE APIO
	Leche descremada con infusión + 2 huevos duros + queso descremado + 1 naranja o fruta cítrica	carne a la plancha con una naranja u otro cítrico. 2 hamburguesas desgrasadas caseras con queso doble + ensalada de frutas 1/4 de pollo con ensalada verde	Pechuga de pollo asada con mostaza + gelatina carne a la plancha con ensalada verde
H I D R A T O S D E C A R B O H I D R A T O S	 ALIMENTOS PROHIBIDOS  HIDRATOS Comidas con azúcares refinados: Productos de panadería, gaseosas, gaseosas light, galletas incluye las de arroz , jugos en polvo para preparar bebidas alcohólicas cerveza , azúcar. El arroz no está permitido en ninguna de sus formas. . Todo el azúcar está prohibido No sólo debes evitar añadir azúcar al café, además la miel, los jugos, la mermelada, las gaseosas aguas saborizadas y todos los alimentos procesados que contengan azúcares añadidos Evitar el trigo y los alimentos que lo contienen -por ejemplo, pan, galletas, pan, cereales, pasteles, galletas, Evite el maíz en todas las formas - por ejemplo, tortillas de maíz, hojuelas de maíz, cereales de maíz, almidón de maíz, sémola de maíz, sémola de maíz, polenta, maíz dulce, pochoclo, alimentos procesados que contienen maíz Alcohol Jugos de frutas BC Baggio Cepita Las comidas congeladas, chatarra FRITURAS Vegetales que crecen bajo tierra	 QUE DEBO COMER  PROTEINAS Sin restricción de cantidades pero sin frituras: tampoco procesados u apanados con harina reemplazar harina por quinoa linaza Frutas Todas hasta 5 hasta las 17 h Verduras - sin límite PROTEINAS  Proteína – Animal carne, pescado, Huevos -Jamon crudo natural salame Huevos Lácteos (leche, queso, yogurt) Carnes rojas sin grasa Carnes blancas: pescado y pollo conejo pavo Gelatina Diet Flan diet Proteina Vegetal legumbres : porotos negros o blancos lentejas quinoa linaza soja grano Palta Elige vegetales que crecen sobre la tierra No están permitidas las papas, los nabos, las remolachas y las zanahorias. MASA DE PIZZA DE LINAZA Ingredientes 1 sobre de queso rallado 3 cucharadas de queso philadelphia 1 o 2 huevos 1 taza de harina de almendras 1 taza de harina de linaza Sal y orégano Preparación 1.- Mezclar todos los ingredientes en un bol y una vez que se integren amasar hasta tener una mezcla homogénea. 2.- Colocar la preparación en una lata de horno con papel manteca y dar forma redondeada 3.- Llevar a horno precalentado a 180° durante 20 o 24 minutos	
	 <p>VERDURA O ENSALADA ← → PROTEÍNA ← → HIDRATOS</p> <p align="center"> ¿Qué hago si tengo hambre? Antojos de carbohidratos ansiedad u apetito opciones LIBRES </p> <p>Apto para colaciones es recomendable seguir este orden Primeros ante la ansiedad o apetito beber agua Gelatina Ligera diet : Gelatina Diet preparada con leche Vegetales crudos:, apio o alcaucil acelga espinacas tomate con limón y especias. Flan diet Clara de huevo o polvo de huevo hecha al microonda 3 a 4 minutos Frutas frescas : Atun Caballa Jurel Chicles o c Mentho plus zero Frutos secos: Un puñado de castaña de caju sin sal almendras pipas, avellanas sin sal te aportan magnesio Yogur descremado sin azúcar con frutas: Aporta 100 calorías por pote, vitaminas.puede mezclar con gelatina diet Es mejor yogurt tipo proteico (PROTEIN YOGURADE) PAN DE LINAZA Ingredientes 2 huevos 2 cdas de harina de linaza Sal Orégano polvo hornear Preparación 1.- Batir los huevos y agregar las dos cucharadas de harina, de linaza incorporar la sal y el orégano. Polvo hornear 2.- Colocar la mezcla en un molde resistente al microondas y cocer durante un minuto 3. Una vez fuera de este, saltearlo en un sartén por ambos lados hasta que dore. </p>		
<p align="center"> VER PAGINA RECETAS PARA REEMPLAZO DE HIDRATOS www.facebook.com/DrAlmarzaabraham </p>			