



## DIETA DE ADELGAZAMIENTO

### DESAYUNO

Café, café con leche, té, mate, jugos naturales.  
2 rodajas de pan integral o de salvado con jamón.  
1 trozo de queso magro.

### MEDIA MAÑANA

1 yogurt descremado o 1 manzana.

### ALMUERZO

**Carnes:** pollo sin piel, carnes rojas magras (1 vez por semana), pescado, hígado y riñones.  
Verduras, arroz integral, porotos de soja.  
Fruta, gelatina dietética.

### MEDIA TARDE

1 yogurt descremado o 1 manzana.

### MERIENDA

Café, café con leche, té, mate, licuados de frutas.  
2 rodajas de pan integral con mermelada dietética.

### CENA

Igual al almuerzo pero en cantidades reducidas.

### ALIMENTOS PROHIBIDOS

Embutidos, frituras, carnes grasas, salsas, dulces, harinas blancas, bebidas con alcohol y refrescos no dietéticos.

**SE DEBEN TOMAR ENTRE 2 Y 3 LITROS DE AGUA POR DÍA.**

**FUCUSINA:** 20 gotas en ayunas y 20 gotas 1 hora antes de almuerzo y cena con agua.