

DIETA HIPOSÓDICA CERO

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

DESAYUNO: Una infusión o leche de soja o yogur de soja.

MEDIA MAÑANA: Se puede tomar dos piezas de fruta del tiempo.

COMIDA:

LUNES: Ensalada de frutas, excepto plátano. Ternera.

MARTES: Un plato de ensalada. Pechuga de pollo.

MIÉRCOLES: Un Plato de verdura. Merluza cocida o a la plancha.

JUEVES: Alcachofas. Conejo o pollo asado.

VIERNES: Un plato de judías verdes frescas, no enlatadas.
Ternera o queso fresco desnatado, SIN SAL.

SABADO: Un plato de ensalada. Trucha la plancha.

DOMINGO: Espárragos. Frescos no enlatados. Solomillo sin grasa.

MERIENDA: Tomar dos piezas de fruta del tiempo o dos yogures de soja.

CENA: Repetir el esquema de la comida.

Hacer una hora de ejercicio diario (CAMINAR).

NOTA: Está estrictamente prohibido tomar sal con los alimentos.
Se puede añadir todo tipo de especias que se deseen.
Utilizar la mínima cantidad posible de aceite.

El primer plato de la comida se puede sustituir por las siguientes verduras: Alcachofas, berenjena, boniato batata, calabacín, col, calabaza, cebolla, habas tiernas, champiñones, setas, pepino, endibia, escarola, guisantes, judía tierna, lechuga, pimiento, rábanos, tomate, espárragos, acelgas, coliflor, repollo, lombarda, acelgas.

El segundo plato se puede sustituir por: Pato, pollo, pavo, cordero, pescadilla, salmón fresco, trucha, angulas, mero.

