

DIETA PALEOLÍTICA

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

DESAYUNO: Una infusión o leche de coco.
Tortilla francesa de un huevo- pollo ó pavo ó Jamón ibérico.

MEDIA MAÑANA: Se puede tomar una pieza de fruta del tiempo.

COMIDA:

LUNES: Ensalada. Carne de aves.

MARTES: Un plato de ensalada. Pechuga de pollo.

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

JUEVES: Alcachofas. Conejo o pollo asado.

VIERNES: Un plato de verduras. Salmón.

SABADO: Un plato de ensalada. Trucha la plancha.

DOMINGO: Espárragos. Frescos no enlatados. Carne de aves.

MERIENDA: Tomar una piezas de fruta del tiempo.

CENA: Repetir el esquema de la comida.

Hacer una hora de ejercicio diario (CAMINAR).

NOTA: Se puede añadir todo tipo de especias que se deseen.

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, lechuga, pimiento, rábanos, tomate, espárragos, acelgas, coliflor, repollo, lombarda, acelgas, algas, setas, endibias, sopa de verduras, rúcula, berros, canónigos.

El segundo plato se puede sustituir por: Pato, pollo, pavo, pescadilla, salmón, fresco, faisán, avestruz, trucha, angulas, mero, langostinos, pulpo, sardina, boquerón, mejillones, marisco en general y todo tipo de pescados azules y blancos.

FRUTOS SECOS: Nueces, avellanas, almendras.(en poca cantidad)

