

## Menú

<b>DESAYUNO</b>	1 sobre Bodybell + café, infusiones + lácteo	<b>MEDIA MAÑANA</b>	1 sobre Bodybell + 1 ración de fruta	<b>COMIDA</b>	Alimento proteico + verduras
<b>MERIENDA</b>	1 sobre Bodybell + café, infusiones	<b>CENA</b>	1 sobre Bodybell + verduras	<b>TENTEMPÍÉ</b>	1 sobre o tentempié Bodybell (Opcional)

Total / día: 4-5 sobres Bodybell

Es posible intercambiar la cena con el almuerzo, según la conveniencia.

Durante la fase Intensiva no se podrán consumir los siguientes productos Bodybell: **Barritas, Pasta Natural, Salsa Boloñesa, Pan, Cremas Preparadas.**

## Alimentos autorizados y raciones

### Verduras

**Cantidad libre:** lechuga verde (rizada, escarola, etc...), rúcula, acelga, brócoli, apio, col china, pepino, pepinillos, calabacín, canónigos, berros, endivias, espinacas, hinojo, brotes de soja, champiñones, pimiento verde, rábanos.

**150 gr. (pesadas en cocido):** tomate (excepto cherry), pimiento rojo, judías verdes, berenjena, espárragos verdes, col lombarda, col de bruselas, coliflor, nabos.



### Alimentos Proteicos:

#### Carnes y Aves

**200 o 300 gr.:** Pollo, pavo, conejo.  
Desgrasados y sin piel



#### Pescados y Mariscos

**200 o 300 gr.:** Pescados blancos, mariscos, moluscos



#### Frutas

**1 pieza:** manzana, pera, melocotón, naranja.  
**2 piezas:** kiwis, clementinas, ciruelas.  
**3 piezas:** albaricoques.  
**100 gr.:** fresas o frutos rojos (excepto cerezas).  
**150 gr.:** melón, piña



#### Lácteos

**1 taza:** leche desnatada, leche de soja enriquecida en calcio. **1 yogurt** edulcorado 0% materia grasa, 4-6 cucharadas de **queso fresco 0%**.



#### Líquidos

Durante la ejecución de la dieta se recomienda el consumo de entre **1'5 y 2 litros de agua al día, té, máximo 2 cafés de máquina al día.**

Quedan prohibido el consumo de bebidas azucaradas, y los preparados con azúcar o leche.



#### Aliños y Condimentos

1 cucharada de aceite de **oliva virgen de 20 ml** al día, **zum de limón**, 2 cucharadas de **vinagre de vino tinto de 20 ml** al día, 1 cucharada de **20 ml de mostaza fuerte en grano.** Otros condimentos en **polvo y deshidratados** (perejil, laurel, curry, azafrán, jengibre...) ajo y cebolla con moderación. Edulcorante: Aspartamo.



## Preparación de los alimentos

Los métodos para cocinar las verduras y los alimentos proteicos han de ser: **sartén antiadherente, horno, plancha, microondas, baño maría, cocción, caldo en papillote o a la parrilla.**

En cada comida se pueden ir combinando las **verduras crudas y cocinadas.**

## Consejos

El tiempo entre una ingesta y otra debe ser **aproximadamente de 3 horas.**

Es imprescindible ingerir líquidos para eliminar las toxinas que el organismo produzca durante la dieta proteica, **entre 1,5 y 2 litros de agua al día.**

Es preferible que las verduras sean naturales o congeladas, existen verduras en envase de cristal que no contienen azúcares ni excipientes incompatibles con la dieta. Para asegurarse siempre **se ha de leer la etiqueta para verificar la composición** (ni azúcar ni glucosa).

En caso de querer reducir más peso **se puede alargar la fase Intensiva** antes de pasar a la Progresiva no obstante **se recomienda consultar a nuestros nutricionistas** sobre la duración más adecuada de cada fase para cada persona.

Es necesario **respetar rigurosamente las cantidades y horarios indicados.**

Se recomienda combinar la dieta con actividad física.

## Ventajas Bodybell

**Perderás peso y reducirás volumen de forma rápida y segura.**

**Perderás la grasa acumulada** manteniendo la masa muscular y evitando así la flacidez.

No sufrirás el efecto rebote y podrás mantener los **resultados a largo plazo.**

Podrás comer **gran variedad de productos**, tanto dulces como salados.

Disfrutarás con nuestros sabores.

**Te sentirás saciado/a y lleno/a de energía.**

Nuestros productos forman parte de una **dieta guiada con la que reeducarás tus hábitos alimenticios.**

*Si tienes cualquier duda puedes consultar a nuestros expertos nutricionistas en: **www.metodobodybell.com***

