

Menú

DESAYUNO	café, infusiones + lácteo + 1 desayuno autorizado	MEDIA MAÑANA	1 sobre Bodybell + 1 ración de fruta	COMIDA	Alimento proteico + verduras
MERIENDA	1 sobre Bodybell +café, infusiones	CENA	Alimento proteico + verduras 1 ración de fruta	TENTEMPÍE	1 sobre o tentempié Bodybell (Opcional)

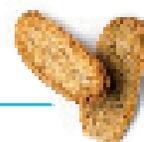
Total / día: 2-3 sobres Bodybell

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

Alimentos autorizados y raciones

Desayunos

1 o 2 rebanadas de pan integral con aceite (tomate opcional) y 1 loncha de jamón de bellota o cocido o pavo o 80 gr. de atún natural o queso fresco 0% o mermelada sin azúcar o 3-4 cucharadas de cereales integrales (15% fibra).



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, pimiento rojo, judías verdes, berenjena, espárragos, col lombarda, col de bruselas, coliflor, nabos, ajos tiernos, alcachofas, boniatos, calabaza, cebollas, maíz, puerros, remolacha, zanahoria.



Alimentos Proteicos

200 o 300 gr.: Pollo, pavo, conejo, carnes rojas magras, lomo. Desgrasados y sin piel.

200 o 300 gr.: Pescados blancos y azules, mariscos, moluscos.

4 o 5 cucharadas en cocido: Legumbres, cereales integrales, soja en grano, pasta integral. Un puñado de frutos secos. **2 huevos** (una vez por semana).



Frutas

Todas las frutas están permitidas.



Lácteos

1 **taza:** leche desnatada o semi, 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, **zumo de limón**, 2 cucharadas de **vinagre 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***

