

**EJEMPLOS DE DIETA HIPOCALÓRICA ABIERTA**

**1.500 CALORÍAS**

<b>DESAYUNO</b>	200 ml. de leche desnatada 30 gr. de pan integral
<b>MEDIA MAÑANA</b>	50 gr de pan integral 20 gr. de atún sin aceite, o queso sin grasa o fiambre magro.
<b>COMIDA</b>	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS 20 gr. de pan integral
<b>MERIENDA</b>	Un alimento del grupo FRUTAS 200 ml. De leche desnatada
<b>CENA</b>	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS 20 gr. de pan integral
<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>	200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados

Aceite de oliva: 2 cucharadas soperas para todo el día

Bebida: de 1,5 a 2 litros de agua.


**1.000 CALORÍAS**





<b>DESAYUNO</b>	200 ml. de leche desnatada 20 gr. de pan integral
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
<b>COMIDA</b>	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
<b>MERIENDA</b>	Un alimento del grupo FRUTAS
<b>CENA</b>	Un alimento a escoger del grupo VERDURAS Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS Un alimento a escoger del grupo PROTEICOS Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>	200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados

Aceite de oliva: 1 cucharada soperas para todo el día.

Bebida: de 1,5 a 2 litros de agua.



## ALIMENTOS DISTRIBUIDOS POR GRUPOS

<b>VERDURAS</b> 	<b>GRUPO A</b>	300 gr. de acelgas, apio, berenjenas, brécol, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, coliflor.
	<b>GRUPO B</b>	200 gr. de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
	<b>GRUPO C</b>	100 gr. de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
<b>FARINÁCEOS</b> 	<b>GRUPO A</b>	120 gr. de guisantes o alubias frescas
	<b>GRUPO B</b>	100 gr. de patatas o boniatos
	<b>GRUPO C</b>	40 gr. de garbanzos, alubias secas, lentejas, pan integral
	<b>GRUPO D</b>	30 gr. de arroz, pastas, harina, pan tostado, puré de patata, sémola
<b>ALIMENTOS PROTEICOS</b> 	<b>CARNES</b>	100 gr. de carne marga (sin grasa), pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros
	<b>PESCADOS</b>	130 gr. de pescado azul o blanco
	<b>HUEVOS</b>	2 huevos
<b>FRUTAS</b> 	<b>GRUPO A</b>	300 gr. de melón, sandía, pomelo
	<b>GRUPO B</b>	150 gr. de fresas, albaricoques, ciruelas, frambuesas, mandarinas, naranja, piña natural
	<b>GRUPO C</b>	120 gr. de manzana, melocotón, pera
	<b>GRUPO D</b>	75 gr. de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uva.