

Dieta de Emergencia de 5 Días

Consulta a tu médico antes de hacer cambios en tu dieta. Recuerda que si tienes condiciones de salud preexistentes tu médico de cabecera debe estar al tanto de cualquier cambio en tu estilo de vida. Visita www.TengoUnPlanDeVida.com para más información.

	Desayuno	Almuerzo/Comida	Cena	Snack
Día #1	1 Huevo Cocido 1 Rebanada de Pan Integral 1 feta de Queso	150 gr de Pescado a la plancha 2 cdas de Arroz Integral ½ taza de brócoli ½ Tomate	1 Plato de Sopa de Verduras Receta: ¼ Repollo ½ Cebolla 1 Tomate 1 Pimiento 1 ramita de Apio Rinde 2 platos	1 Futa
Día #2	½ taza de Avena	1 Sandwich de Atún Receta: 2 rodajas de Pan Integral 150gr de Atún Lechuga 1 rodaja de Tomate ½ Aguacate Hass Sal y Pimienta	Pechuga de Pollo al grill Ensalada de vegetales verdes 1 Fruta	½ Taza de Yogur Griego
Día #3	½ taza de leche 1 rodaja de pan integral 1 cda de queso untable	Ensalada de Mix hojas Verdes 1 Tomate Manzana Nueces/Almendras ½ Pepino Queso Feta	150gr de pollo ½ Tomate ½ Aguacate ½ taza de Brócoli	1 feta de pavo/pollo 1 feta de queso
Día #4	1 taza de Ensalada de Frutas	150gr de Carne de Res ½ taza de espinacas al vapor / espinacas en lata ½ taza de champiñones	Sopa de Vegetales	1 Gelatina sin azúcar
Día #5	Omelette: 2 Huevos y 50gr de queso	Ensalada de Mix hojas Verdes 1 Tomate Uvas ½ Pepino 1 Huevo cocido	150gr de Pescado a la plancha 2 cdas de Arroz Integral ½ Tomate ½ taza de Brócoli	20gr de Frutos Secos