



Guía de Alimentación Inteligente

La Guía de Alimentación Inteligente es una herramienta para que puedas adelgazar sin pasar hambre, equilibrar tu metabolismo, tus hormonas y mejorar tu salud. ¡Te recomiendo pasarte el día que la inicies!



NO

Alimentos que NO se pueden consumir

- 1- Harinas y cereales:** Pan, pizza, pasta, masa, galletas, copos de cereales, arroz blanco, arroz integral, avena tutucas, quinoa, amaranto, cebada, centeno, etc.
- 2- Azúcar y derivados:** Azúcar blanco, azúcar morena, azúcar de mascabado, miel, golosinas.
- 3- Frutas:** La única fruta permitida en la 1º semana, es el limón.
- 4- Lácteos:** Leche, yogurt, postres, lácteos.
- 5- Vegetales y legumbres:** Papa, batata, choclo, remolacha, mandioca, soja, porotos, garbanzos, lentejas, porotos, etc.
- 6- Productos light:** Gaseosas, jugos, bebidas como leche de soja, agua saborizada, gelatina light, etc.
- 7- No estos fiambres:** Salchichón, salchica, mortadela, salame.
- 8- Frutas secas ni deshidratadas:** Maní, nuez, almendra, avellana, pasas de uva, de ciruela, etc.



SI

Alimentos de consumo LIBRE

- 9-CARNES:** Cabrito, cordero, cerdo magro, conejo, pollo, vaca: Cuadril, paleta, peceto, lomo, vacío, nalga, molida especial, hígado, lengua, mondongo, etc. **Fiambres magros:** Lomito, pastrón, jamón cocido, crudo, arrollado de pollo, pechuga de pavo, de pollo, etc.
- 10-PESCADOS Y MARISCOS:** Atún, abadejo, caballa, jurel, merluza, lenguado, langostino, calamar, pejerrey, salmón, trucha, etc. Todos están permitidos (excepto en milanesas)
- 11-VEGETALES Y HORTALIZAS:** Aceitunas, acelga, achicoria, ají, ajo, alcaucil, apio, berro, berenjena, brócoli, brotes de soja, cebolla, coliflor, chauchas(pocas), champiñones, espárragos, espinacas, lechuga (repollada, común, escarola), nabo, palmitos, pepino, perejil, pimienta, puerro, rabanito, radicheta, repollo, repollo de brucella, rúcula, zucchini, tomate, cherrys, zapallito verde, Palta: 1 mediana por día. Color naranja: Zanahoria (cruda), zapallo, calabaza o calabacín (2 a 3 veces por semana).
- 12-LÍQUIDOS:** Mínimo 2 lts x día de agua o soda. Café, mate, té, limonada (natural o jugo de naranja), sopas caseras.

Alimentos de consumo MEDIDO

- 13- Quesos:** Semiduros (tipo senda), duros (de rallar), cremosos (descremados). Total: 50 grs. = 4 fetas por día. Queso untable (pote) una cucharada sopera (15 grs).
 - 14- Aderezos:** Mayonesa casera, mostaza, aceite de oliva, de maíz, de girasol, mezcla, etc. Total: 50 grs por día = 3 cucharadas soperas.
 - 15- Alcohol:** 1 medida (150 cc) 3 veces por semana, solo vino o champagne.
 - 16- Huevos:** 3 enteros por días, claras libres. Como gusten prepararlos (cocidos, en tortillas, omelette, revueltos con jamón).
 - 17- Semillas:** Chía, sésamo, lino. Total: 30 a 50 grs = 4 cucharadas soperas por día.
- Alimentos dietéticos o light: Edulcorantes, caramelos y chicles sin azúcar (topline, beldent, halls free) Consumo, moderado.

IMPORTANTE: En caso de dolor de cabeza, cansancio, debilidad, calambres o mareos se debe a la falta de azúcar, consume 1 naranja o 2 caramelos.