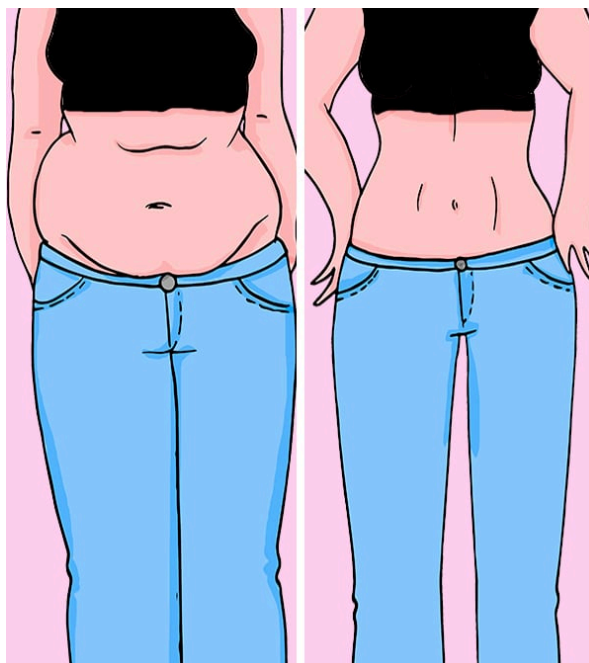


¡Dieta milagrosa y brasileira!

El Ciudadano · 26 de noviembre de 2017

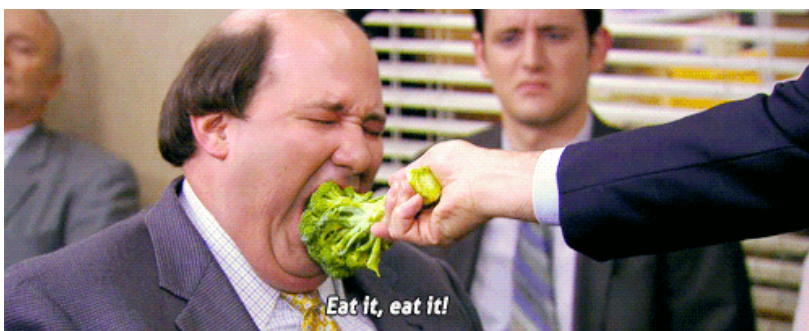


	MIÉRCOLES
DESAYUNO	1 VASO DE LECHE DESCREMADA 1 TROZO DE PAN TOSTADO
ALMUERZO	100 GR DE ARROZ ENSALADA DE REPOLLO
CENA	100 GR DE CARNE LECHUGA Y 1 MANZANA

Hay una para cada día de la semana.



Esta dieta está de moda en Brasil y con ella, millones de personas han bajado de peso de forma rápida pero saludable. Sus ingredientes principales son frutas y verduras, por lo que termina siendo rica, económica y saludable si te organizas bien y haces las preparaciones en casa. Debes hacerla sólo durante un mes y será suficiente para obtener resultados.



El secreto está en hacer 4 a 5 platos diarios, para acelerar tu metabolismo. Pero lo más importante de todo, es que no la sigas si tienes un problema de salud que se pueda ver afectado con un régimen estricto de alimentación. Tampoco está recomendada para personas que están en su peso ideal o tienen un menor peso del que deberían porque puede ser peligroso. Sólo quienes tengan sobrepeso podrán ver lo reales beneficios, así que procede con responsabilidad:

Lunes

Desayuno: 1 vaso de jugo de manzana y 1 huevo pasado por agua.

Almuerzo: consumir carne cocida (100 gramos), 2 papas cocidas y 4 hojas de lechuga.

Merienda: para la merienda debes ingerir 1 vaso de jugo de manzana y un poco de pan tostado.

Cena: en la noche consumirás 200 gramos de pescado cocido con 1 huevo cocido, lechuga y arvejas.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de manzana y un poco de pan tostado.

Martes

Desayuno: 1 vaso de jugo de naranja, 1 banana y 1 naranja.

Almuerzo: 100 gramos de pescado cocido, acompañado con ensalada de verduras frescas.

Merienda: 1 vaso de jugo de naranja con un poco de pan tostado.

Cena: para la cena debes consumir lo mismo que consumiste en el almuerzo.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de naranja acompañado de pan tostado.



Miércoles

Desayuno: 1 vaso de leche magra con un trozo de pan tostado.

Almuerzo: 100 gramos de arroz acompañado con ensalada de repollo, perejil y jugo de limón.

Merienda: 100 gramos de queso magro.

Cena: 100 gramos de carne cocida, 1 manzana y 4 hojas de lechuga.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de manzana y un trozo de pan tostado.

Jueves

Desayuno: 60 gramos de piña y un vaso de jugo de piña.

Almuerzo: 100 gramos de carne cocida, un trozo de queso y una naranja.

Merienda: 1 vaso de jugo de piña y un pedazo de pan tostado.

Cena: Ensalada de zanahoria rayada con un poco de aceite y dos papas hervidas.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de piña y un poco de pan tostado.



Viernes

Desayuno: 1 vaso de jugo de manzana y un trozo de pan tostado.

Almuerzo: 150 gramos de pescado cocido y 2 zanahorias cocidas.

Merienda: 1 manzana y 1 naranja.

Cena: una sopa de vegetales con un poco de pan tostado.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de naranja y un trozo de pan tostado.

Sábado

Desayuno: un vaso de jugo de manzana con un trozo de pan tostado.

Almuerzo: sopa de vegetales con un pedazo de pan tostado.

Merienda: Ensalada de remolacha hervida (150 gramos) con aceite.

Cena: champiñones fritos junto con una ensalada de vegetales.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de manzana y dos rebanadas de pan.



Domingo

Desayuno: 1 banana y 1 racimo de uvas.

Almuerzo: 100 gramos de carne cocida con ensalada de repollo, cebollas y jugo de limón.

Merienda: 1 vaso de jugo de zanahorias y un trozo de pan tostado.

Cena: Sopa de vegetales, 4 hojas de lechuga y 100 gramos de frutas frescas.

Antes de dormir: 1 vaso de jugo de manzana y 2 higos secos.



¡Siempre hay que incluir actividad física! Y si en algún momento sientes que mueres de hambre, recuerda que siempre puedes comer frutas, verduras o ensaladas para luego volver a la dieta.

Vía UPSOCL

Fuente: El Ciudadano