

Dieta ABS & Core

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	<i>Comida 1</i>	Café, té o infusión (150 ml.) y 2 galletas integrales	Zumo de naranja natural (100 ml.) y una rebanada de pan integral	1 manzana o 1 pera y 2 galletas integrales	Zumo de naranja natural (100 ml.) y una rebanada de pan integral	Café, té o infusión (150 ml.) y 2 galletas integrales
TENTEMPÍÉ	<i>Comida 2</i>	1 yogur desnatado	1 rollito de pavo o jamón york con lechuga	60 g. de pan integral con 60 g. de queso fresco	1 bol de muesli (30 g.) con 1 pieza de fruta (kiwi, manzana o pomelo)	Zumo de naranja natural (100 ml.)
ALMUERZO	<i>Comida 3</i>	100 g. de arroz hervido y 225 g. de pechuga de pollo a la plancha	150 g. de acelgas, 70 g. de alubias y 70 g. de calabacín al vapor	250 ml. de caldo de verduras y 120 g. de merluza a la plancha	200 g. de atún a la parrilla, 1 huevo duro y 50 g. de apio	100 g. de carne sin grasa de ternera a la plancha con 1/2 tomate y 50 g. de zanahoria
MERIENDA	<i>Comida 4</i>	1 manzana	2 kiwis	120 ml. de té con limón y 125 g. de sandía	1 yogur desnatado	1 melocotón
CENA	<i>Comida 5</i>	150 g. de judías verdes y 50 g. de patata hervida	1 Ensalada con tomate, pepino, pimiento rojo asado, apio, cebolla y 50 g. de jamón york bajo en calorías	225 g. de pavo o jamón york con 30 g. de calabacín y 30 g. de berenjena a la plancha	1 patata mediana, medio pimiento rojo y 1 cebolla asados	45 g. de tallarines de pasta con 150 g. de judías verdes y 25 g. de champiñones al vapor

Beba 2 litros de agua al día. No consuma alcohol ni refrescos gaseosos.

Sazone con especias pero sin sal.

Especias: ajo, jengibre, pimienta, cayena, cilantro, comino, curry, albahaca, orégano, limón rallado y cáscara de naranja.

Aliño para ensaladas: salsa de soja, vinagre balsámico, aceite de oliva.

Evite los aceites hidrogenados y las grasas saturadas.

Tentempiés alternativos: 2 albaricoques o dos rebanadas de pan integral con tofu, pavo o jamón york bajo en calorías o 40 g. de ciruelas pasas o 1 kiwi.

Nota: No se salte ninguna comida.

Siega esta dieta durante 2-3 semanas.

Si las raciones le parecen demasiado grandes, puede reducirlas, pero no se salte ninguna comida.

Nota: Tenga en cuenta que si está tomando alguna medicación, debe asegurarse de que no presenta contraindicaciones alimentarias antes de empezar esta dieta.