

Resumen de Ni una dieta mas de Daniela Jacuvovich

## **DESAYUNO** (antes de las 10 de la mañana)

Todo lo que quiera pero se debe comer preferentemente

**PROTEINA** : leche descremada o chocolatada, huevo (máximo tres por semana) clara toda la que quiera, quesos, yogurt descremado, churrascos, carnes de pollo , vaca, cordero, pescado, fiambres (paleta, jamón lomito)

“Si o si 2 vasos de leche (en total 7 porciones de proteínas) y chocolate”.

**CARBOHIDRATOS** ( dulces, mermeladas, pan , arroz, choclos, pizza , pastas, , papas, biscochos, tortas, galletitas, frutas como banana o la uva) 3 raciones

**GRASAS** 1 ración (una cucharadita de margarina, mayonesa o aceite)

Evitar frituras y lácteos enteros.

## **ALMUERZO** (antes de las 3 de la tarde)

**PROTEINAS** 3 raciones de horneadas guisadas o asadas pero nunca deben tener aceites ni grasa en se preparación.

**VEGETALES** de poco contenido de azúcar hasta 3 tasas (no papa ni choclo ni arvejas).Puede: tomate, zapallo, berenjena, repollo, moron, cebolla, cliflor, acelga, lechuga, espinaca, berro, zanahoria, chauchas, nabo, remolacha, sopa, preparados o crudos

**FRUTAS** .hasta 2 tazas de melón , sandía, más ½ taza de frutillas ,naranjas, mandarina ,más 1 taza de manzana o pera, uvas, anana, durazno , ciruela. Más ½ tasa de banana . las frutas pueden solas o en ensalada o licuado.

*En el almuerzo nada con harinas ni grasas o aceites.*

**A PARTIR DE LAS 15 HORAS** lo que coma debe seleccionarse entre las verduras y frutas de bajo contenido de azúcar. (melón, sandia, frutilla, naranja, mandarina, pomelo, limón, cebolla, zapallo, zanahoria, remolacha, repollo, crudos o en sopas o hervidos)

No adicionar grasas, azúcar, aceite ni mayonesa.

**NOTA** mientras menos alimentos ingiera después de las 21 horas mas rápido adelgazara

Si siente hambre de tarde o de noche es porque consumió pocas proteínas en el desayuno.

Si siente ganas de comer harinas o dulces es porque faltaron en el desayuno.

Si le ofrecen algo rico de tarde, acéptelo y cómalo al otro dia de mañana.

Si tiene ganas de comer algo que le guste pero cree que engorda, hágalo de mañana y cómala sin problemas.

Cero alcohol.

## **IMPORTANTE**

Dormir antes de la 1 de la madrugada y desayunar antes de las 10 de la mañana.

El desayuno se lo puede dividir en dos mientras se respeten los horarios.

Coca absolutamente prohibida, coca zero o sprite zero toda la que quieran. Cero alcohol