

Plan de dieta de tres días de Dr. Perricone

Repita este plan durante tres días consecutivos



A despertar

- 250ml agua mineral

Desayuno

- Tortilla de 3 huevos y/o 180-220gr de salmón a la plancha

Nota: El Dr. Perricone no recomienda salmón ahumado en el plan de dieta de tres días por su alto contenido en sal.

- 50gr de copos de avena

Nota: Los copos de avena cocidos son una buena fuente de fibra y carbohidratos de bajo índice glucémico.

- Una rodaja de melón cantaloupe y un puñado de frutos rojos frescos

INTERESANTE: El cantaloupe es muy hidratante para la piel y contiene importantes antioxidantes. Arándanos, moras, fresas y frambuesas contienen muchos antioxidantes.

- 250ml agua mineral

Nota: Evitar zumos, café y tostadas. Si bebe habitualmente mucho café, puede sustituirlo por té verde o negro.

Comida

- 180-220gr salmón a la plancha

Nota: Puede también tomar salmón en lata y añadir un poco de mayonesa y zumo de limón.

- Ensalada verde con lechuga u otras ensaladas de hojas verde oscuro. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y un poco de zumo de limón

- 1 fruta kiwi o 1 rodaja de melón cantaloupe

- Un puñado de frutos rojos frescos

- 250ml agua mineral

Merienda

- 1 manzana

- 60gr pechuga de pollo o pavo o 150-200gr de yogur natural

- Un puñado de avellanas, nueces o almendras

INTERESANTE: Fuente rica de ácidos grasos y ácido fólico.

Cena

- 180-220gr salmón a la plancha

Nota: Puede también tomar salmón en lata y añadir un poco de mayonesa y zumo de limón.

- 100-150gr verduras al vapor, especialmente verduras verdes como brócoli, espinacas y espárragos

Nota: Tubérculos como patata, zanahoria o chirivía no.

- Una rodaja de melón cantaloupe y un puñado de frutos rojos frescos

- 250ml agua mineral

Post-cena

- 1/2 manzana o pera

- 60gr de pechuga de pollo o pavo o 150-200gr de yogur natural

- 3-4 almendras o olivas

INTERESANTE: Fuente rica de ácidos grasos y ácido fólico.

- 250ml agua mineral

Lista de la compra

- Salmón
- Arándanos, frambuesas, fresas, moras
- Huevos de corral
- Melón cantaloupe
- Manzana
- Peras
- Kiwi
- Avellanas, nueces, almendras
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua mineral
- Lechuga
- Brócoli, espárragos, espinacas
- Copos de avena
- Yogur natural
- Pechuga de pavo o pollo