*CLÍNICA BIOLÓGICA Y ESTÉTICA DE GUATEMALA.*

*CLINICA BIOLASER*

*2ª. CALLE 33-56 ZONA 7, Ciudad de Guatemala. 24396039 y 41. W. 59267715*

 ***DIETA PROTEINADA.***

**DESAYUNO:**

* Café o té sin azúcar.
* Una pieza de fruta
* Un yogur desnatado con 2 cucharadas de semillas.
* 2 huevos (sólo la clara) preparadas a su gusto, con aceite de oliva y sal marina.

**REFACCIÓN:**

UNA FRUTA

**ALMUERZO:**

* Ensalada de hojas verdes aliñada con aceite de oliva y vinagre
* Una pechuga de pollo con verduras de guarnición o un filete de pescado a la plancha con vegetales.

**REFACCIÓN:**

**1 fruta o una taza de yogur.**

**CENA:**

1-2 HUEVOS COCIDOS, SÓLO LA CLARA

Ensalada de coliflor o similar

**Dieta proteinada alimentos prohibidos**

* Azúcar
* Miel
* Pan, pasteles, tortillas
* Cereales
* Chuleta
* Cerdo
* Jamón serrano y todos los embutidos
* Conservas en aceite
* Arroz, garbanzos, guisantes, judías secas, habas, lentejas o cualquier feculento
* Patata y batata
* Alcachofas
* Aguacate
* Levadura de cerveza fresca
* Bebidas alcohólicas

**Vegetales que pueden combinarse con la DIETA PROTEINADA.**

* Acelga, Ajo, Apio, Berenjena, Brotes de soja, Calabacín y calabaza, Cebolla, Champiñón, Brócoli, Coles de Bruselas, Coliflor, Repollo, Espárragos, Espinacas, Hinojo, Judías verdes, Lechuga, Achicoria, Berro, Endivias, Escarola, Palmito, Pepino, Pimientos (rojos, verdes, amarillos), Puerros, Rábanos, Remolacha, Setas, Tomate, Zanahoria

Esta alimentación debe ir acompañada de EJERCICIO constante y permanente.

Metas: bajar 2-3libras a la semana.

Después de 4-6 semanas, se puede pasar a la segunda fase de esta DIETA PROTEINADA.

La alimentación sana debe ser para siempre.

La mejor forma de aumentar el metabolismo es haciendo ejercicio.