

## ***DIETA DE LOS HIDRATOS DE CARBONO***

Una semana de dieta estricta para adelgazar 5 kilos. Es para personas sanas y que no tengan dependencia a las dietas. Puede comenzarla cualquier día de la semana y es de muy fácil realización. Ideal para Adictos a los Hidratos de Carbono.

Para que se cumplan los objetivos es imprescindible ***caminar 40 minutos continuos por día***. **Indicaciones:** beber abundante agua. Las ensaladas pueden aliñarse con hierbas, vinagre, limón, aceto, aceite de oliva extra virgen y soja. El almuerzo (comida) y la Cena son intercambiables. Esta dieta es ideal para personas adictas a los hidratos de carbono, porque contiene solo 3 ingestas.

### **M E N U**

#### **PRIMER DÍA**

**Desayuno:** Café negro con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Tres huevos y un tomate.

**Cena:** Un filete de carne roja, o pescado.  
Abundante ensalada verde.

#### **SEGUNDO DÍA**

**Desayuno:** Café negro con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Un filete de carne vacuna,  
buey, o pescado, abundante ensalada verde.

**Cena:** Champiñones, o morrones; todo lo  
que desee, ensalada verde.

#### **TERCER DÍA**

**Desayuno:** Café con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Abundante ensalada verde.  
Dos tomates y una naranja.

**Cena:** Un cuarto de pollo.  
Ensalada de frutas y dos huevos.

#### **CUARTO DÍA**

**Desayuno:** Café con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Sopa de verduras.  
Un huevo y una zanahoria.

**Cena:** Ensalada de frutas y un yogur

#### **QUINTO DÍA**

**Desayuno:** Café con edulcorante.  
Una taza de zanahoria rallada, o una fruta.

**Almuerzo:** Pescado al horno y dos  
tomates.

**Cena:** Un filete de pescado, o carne roja.

#### **SEXTO DÍA**

**Desayuno:** Café con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Un cuarto de pollo.  
Una fruta cítrica.

**Cena:** Dos huevos  
Un plato de zanahoria rallada.

#### **SÉPTIMO DÍA**

**Desayuno:** Café negro con edulcorante.  
Una tostada de pan integral.

**Almuerzo:** Un filete de carne roja.  
Una fruta cítrica.

**Cena:** Todo lo que desee pero con  
moderación.