

DIETA TANTRICA

Plan de alimentación para la reducción de peso

Cliente	Annie-mate		
Régimen	Dieta de bajo índice glucémico	Sesión	1
Inicio	21/08/23	Fin	30/09/23

Calorías: 2032

Indicaciones previas:

- Se recomienda el consumo de edulcorantes y evitar el azúcar
- Consumir edulcorante como máximo 3 veces al día
- Se puede tomar cualquier cantidad de líquido siempre y cuando esté libre de azúcar
- Consumir solo cereales integrales (o con salvado de trigo) y tubérculos siempre con cascara
- El café e infusiones se pueden tomar de forma libre
- Los jugos de fruta solo se podrán tomar en las comidas en las que se les haya indicado consumir frutas, y se prepararan según las cantidades indicadas. **No se deberán colar y no se les deberá añadir azúcar**

Instrucciones:

- **Usted debe cumplir con todas las comidas programadas todos los días**, en este caso 5
- En este archivo encontrara un cuadro para cada comida programada en donde se detallara cuantas porciones de cada grupo debe consumir
- **Usted no podrá comer ninguna porción extra a las indicadas**
- Para saber a qué equivale una porción, usted encontrará en el mismo cuadro una lista de alimentos y a su derecha las cantidades que representa una porción

- Usted podrá elegir que alimentos quiere comer y en que combinaciones, pero **siempre en función a lo indicado por el número de porciones**
- **Usted solo puede consumir los alimentos que están indicados en la lista de equivalencias.** Si usted quiere consumir un alimento que no aparezca en esta lista, deberá comunicarse conmigo para orientarle.
- Por cada desorden que usted realice al comer comida chatarra o alimentos que no estén indicados, le estará restando efectividad a la dieta, ocasionando una **menor pérdida de peso o en casos más graves una total pérdida de efectividad.**
- Si se desea freír un alimento, este se contará como una porción de grasa extra

Guía de medidas caseras			
Medida casera	Equivalencia	Utensilio a utilizar	Referencia
Cucharadita	5 gramos	Cucharita de té Al ras	
Cucharada	20 gramos	Cuchara de sopa La cantidad que entre cómodamente, sin cerrito.	
¼ de taza	60 ml	Vaso medidor	
½ taza	120 ml		
¾ de taza	180 ml		
1 taza	240 ml		

AZÚCAR LIBRE: 0 CUCHARADITAS

Desayuno 2:00 pm		
Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Almidones: 2 porciones	Pan integral (coso ese con el que se hace tortillas)	1 unidad
	Pan de molde integral	1 rodaja
	Arroz integral	50g o 3 cucharadas
	Hojuelas de avena	1 cucharada (20 gramos)
Proteína: 3 porciones		
Leche y similares: 1 porción	Leche descremada	1 taza (240 ml)
	Yogurt light (sbelt o Slim)	1 taza (240 ml)

***CAFÉ ANTES DE ENTRENAR Y DESPUES (OPCIONAL) sin azúcar o con edulcorante**

Si no es café puede ser té, coca cola, inka cola o Pepsi SIN AZÚCAR

Despues de entrenar		
Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Frutas: 1 porción	Fruta picada	½ taza
	Manzana, pera, plátano, etc	1 unidad
Leche y similares: 1 porción	Leche descremada	1 taza (240 ml)
	Yogurt light (sbelt o Slim)	1 taza (240 ml)
Proteína 2 porciones	Prote herba	13.5 mg

Almuerzo – 3:00 pm		
Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Almidones: 3 porciones +1 cucharadita de salvado de trigo	Arroz	3 cucharadas
	Fideos	¼ de taza
	Trigo	½ taza
	Maíz/choclo	½ taza
	Papa	80 gramos
	Camote	70 gramos
	Yuca	50 gramos
Proteína: 4 Porciones		
Grasas: 1 porciones	Aceitunas	5 unidades
	Palta	1/8
	Semillas (ajonjolí, girasol, etc)	1 cucharada
	Aceite (incluido aliños)	1 cucharita
Verduras: 1 porciones	1 taza de vegetales crudos	
	Media taza de vegetales cocidos	

Snack 6:00 pm		
Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Frutas: 1 porción	Fruta picada, arandanos, fresa frambueza	½ taza
	Manzana, pera, etc	1 unidad
Frutos secos 2 porción	Pecana	2 unidades
	Maní	10 unidades
	Almendras	6 unidades

Despues de entrenar 9 pm

Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Frutas: 1 porción	Fruta picada, frambuesa, fresa, arandanos	½ taza
Proteína 2 porciones	Prote herba	13.5 mg

Cena– 10:00 pm

Grupo	Alimento	Cantidad equivalente a 1 porción
Almidones: 2 porciones + 1 cucharadita de salvado de trigo	Arroz	3 cucharadas
	Fideos	¼ de taza
	Trigo	½ taza
	Maíz/choclo	½ taza
	Papa	80 gramos
	Camote	70 gramos
	Yuca	50 gramos
Proteína: 3 porciones		
Grasas: 3 porciones	Aceitunas	5 unidades
	Palta	1/8
	Semillas (ajonjolí, girasol, etc)	1 cucharada
	Aceite (incluido aliños)	1 cucharita
Verduras: 1 porciones	1 taza de vegetales crudos	
	Media taza de vegetales cocidos	

Tabla de proteínas que deberá comer al día			
Grupo	Porciones que debe comer al día	Descripción	Equivalencia a una porción
Proteína magra	7	Cualquier tipo de carne magra (sin piel ni grasa asociada) o pescado azul, sancochados o al vapor. Si se quiere freír o asar estas porciones la cantidad de aceite usada contará como porciones de grasa	30 gramos
Suero bueno	2	Ese bonito que me enviaste	15
Suero herba	4	Tu prote Herbalife	13.5
Proteína con moderado aporte de grasa	2	Huevo sancochado	1 unidad
		Atún en lata escurrido (sin aceite)	30 gramos