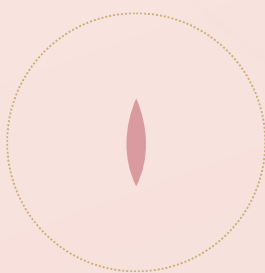




GUÍA COMPLEMENTARIA

— ◊ —


Tu Guía DE ALIMENTOS



En esta guía vas a encontrar las especificaciones necesarias para seguir el plan de forma **clara, simple y organizada**.

Se detallan los alimentos incluidos, las formas de preparación recomendadas y algunas indicaciones importantes para llevar adelante una alimentación equilibrada durante el proceso.

Adentro: preparación de huevos, infusiones permitidas, endulzantes, condimentos, métodos de cocción, cortes de carne e hidratación.



LO BÁSICO

Qué Comer y Cómo Prepararlo

🍳 Huevos

Si el plan no especifica un método de cocción, podés prepararlos a gusto, eligiendo cualquiera de estas opciones:

Revuelto

Duro

Poché

A la plancha

En microondas

Adaptá la preparación a tu rutina, siempre respetando los alimentos indicados en el plan.

☕ Infusiones

Deben tomarse **solas**, sin ningún tipo de leche. Permitidas:

- ◆ Té negro o té verde.
- ◆ Té de hierbas o tizanas.
- ◆ Mate cebado (yerba sola; con hierbas si querés, sin coco).
- ◆ Mate cocido.
- ◆ Café de filtro o de cápsula **tostado** (no torrado).
- ◆ Café soluble **tostado**, sin azúcar entre sus ingredientes.

OPCIONES APTAS EN ARGENTINA

Nescafé tradicional

Nescafé Gold

La Virginia tostado

🍃 Endulzantes

- ◆ No usar azúcar.
- ◆ Lo ideal es evitar también los edulcorantes.
- ◆ Si te resulta imposible dejarlos, podés usar **stevia en hojas o líquida**, no en polvo.

MARCAS SUGERIDAS EN ARGENTINA

Grandiet

Dulri

Trever

EL TOQUE FINAL

Para Darle Sabor a Todo

Aliño de las ensaladas

5 cc

aceite de oliva virgen extra
= 1 cedita. de té

5 cc

vinagre de manzana
= 1 cedita. de té

Esta combinación le da sabor a tus ensaladas respetando las cantidades del plan.

Vegetales cocidos

5 cc

aceite de oliva (= 1 cedita. de té)

Rociarlo sobre los vegetales una vez que ya estén cocidos.

Antiadherente

Para cocinar podés usar unas gotas de **aceite de coco**. También en rociador para distribuirlo mejor, o en aerosol.

Sal

Usar **sal marina** en la cantidad necesaria. La recomendación es agregarla sobre los platos ya listos, no durante toda la cocción.

PROTEÍNAS

Cómo Preparar tus Carnes

⦿ Métodos de cocción

Si el plan no indica un método específico, podés preparar las carnes así:

Grilladas

A la plancha

Hervidas

Al horno

A la parrilla

Elegí la opción más práctica, evitando preparaciones que agreguen ingredientes fuera del plan.

⦿ Cortes magros recomendados

Nalga

Bola de lomo

Lomo

Cuadrada

Cuadril

Tapa de nalga

Paleta

Bife de chorizo / entrecot

Peceto

Carne picada especial, o preparada con estos mismos cortes.

Estos cortes ayudan a mantener la calidad del plan y a respetar las pautas alimentarias establecidas.

CADA DÍA

Tu Hidratación del Día



3-4 L
DE LÍQUIDOS POR DÍA

LO ESENCIAL

Tomá entre **3 y 4 litros de líquidos** al día, eligiendo entre las opciones de abajo. Distribuilos a lo largo del día, sin dejarlos para último momento.

MÍNIMO DE AGUA

Del total, al menos **2 litros deben ser de agua**. El resto se completa con las infusiones permitidas, respetando las indicaciones del plan.

+ Agua, en cualquier momento

Con gas

Sin gas

Mineral

De grifo

Con limón

Limón y jengibre

Limón y menta

Cáscara de limón y naranja

☕ Infusiones permitidas

Son las mismas que se enumeraron antes. Podés tomarlas entre comidas a gusto, siempre sin edulcorante. Si decidís endulzarlas, que sea solo en el **desayuno** y **después del almuerzo**.

Este material tiene fines informativos y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Ante dudas, alergias o condiciones particulares, consultá con tu médico/a o nutricionista.