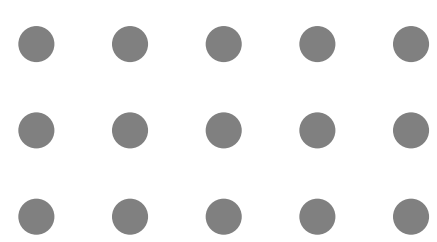


Come rico y pierde peso vol.2

No adaptes tu vida a la dieta, haz que la dieta se adapte a tu vida.

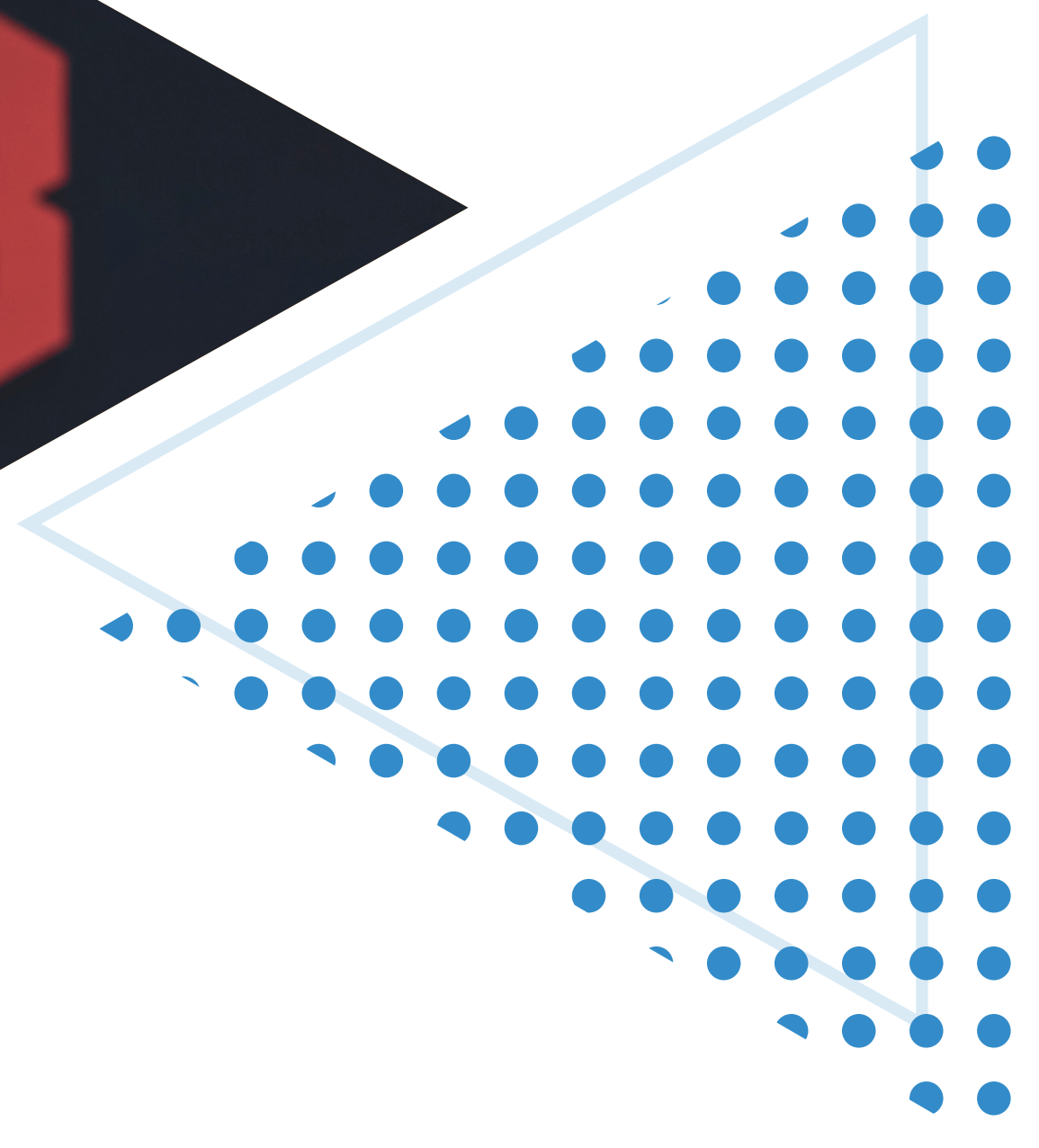


 **drBody**



David Vázquez

 @dr.body.95



Soy técnico superior en dietética y graduado en ciencia y tecnología de los alimentos.

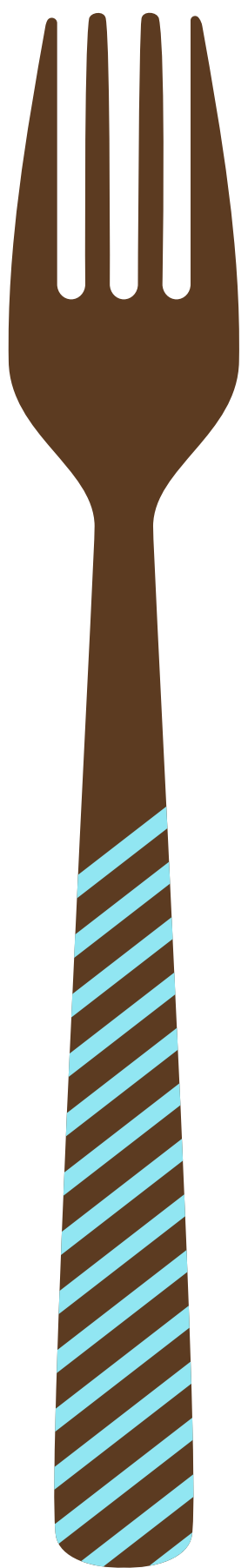
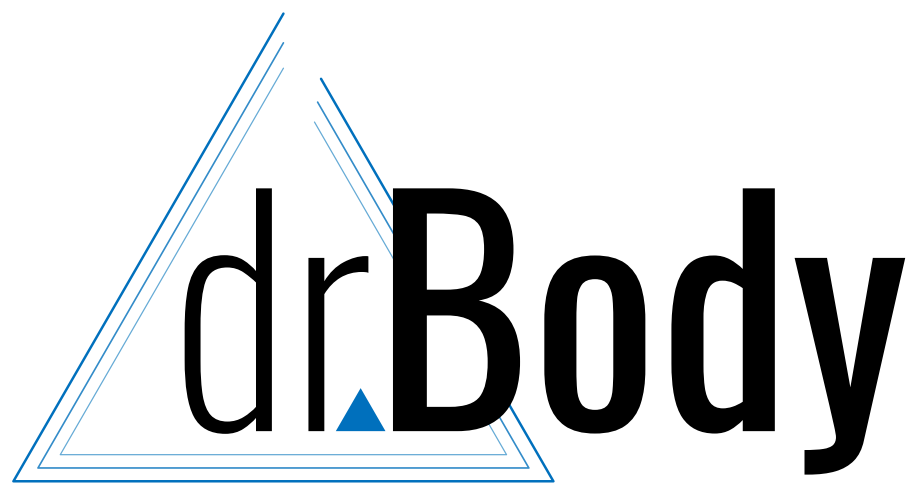
Actualmente trabajo en proyectos propios, tanto de asesoría nutricional como en mi centro deportivo intentando siempre aportar y ayudar a todas las personas que lo necesiten. Desde que comencé con esto, tuve una idea clara:

Ayudar a las personas a cambiar la visión acerca de la palabra dieta.

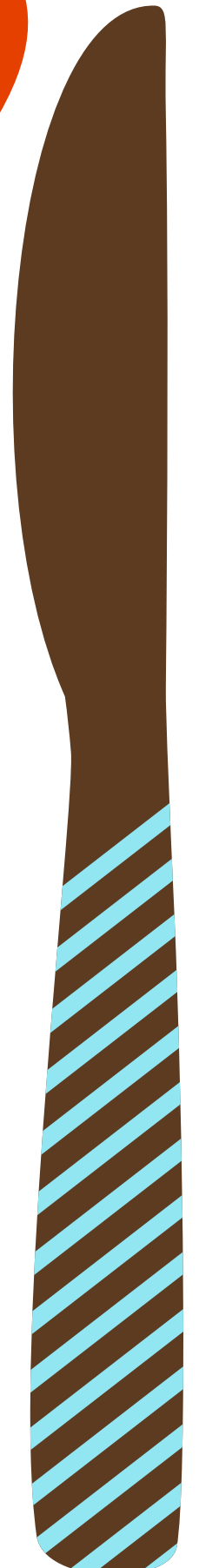
Este ebook nace con la idea idea de demostrar a todo el que quiera, que hacer dieta no es sinónimo de no comer. Hacer dieta puede ser divertido a la vez que saludable.

En este libro te muestro multitud de recetas que yo mismo uso diariamente y recomiendo a mis clientes. Sanas, variadas, divertidas y que generan algo muy importante en este proceso:

Adherencia



**¿Por qué no
empezamos por
el principio?**



¿Qué es un macronutriente?

Los macronutrientes, como su propio nombre indica, son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía que nuestro cuerpo necesita para funcionar y estar en buen estado de manera diaria. Constituyen la casi totalidad de nuestra dieta y debemos introducirlo de manera equilibrada.

Los macronutrientes se clasifican en tres grupos

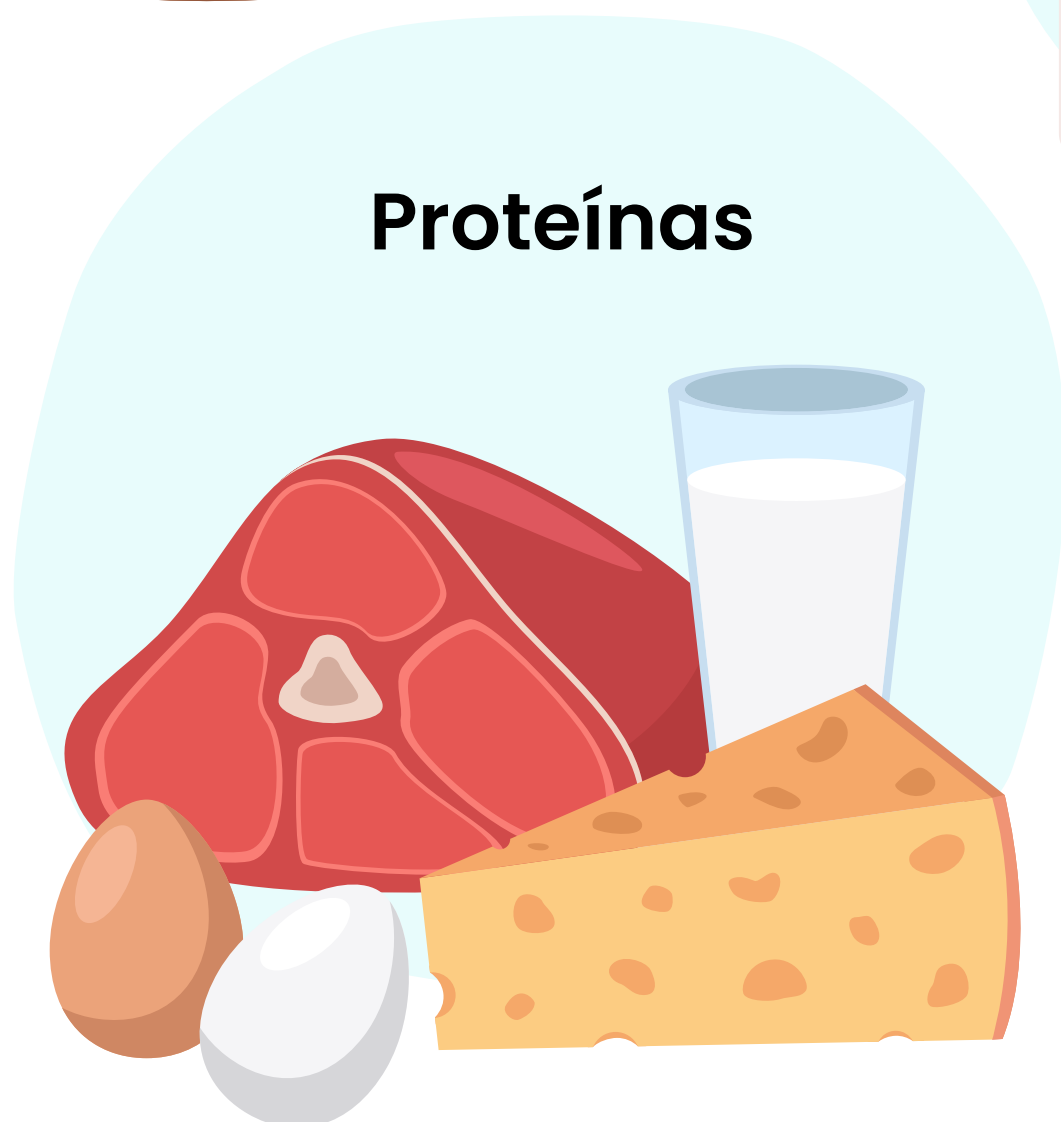
Azúcares o carbohidratos



Grasas o lípidos

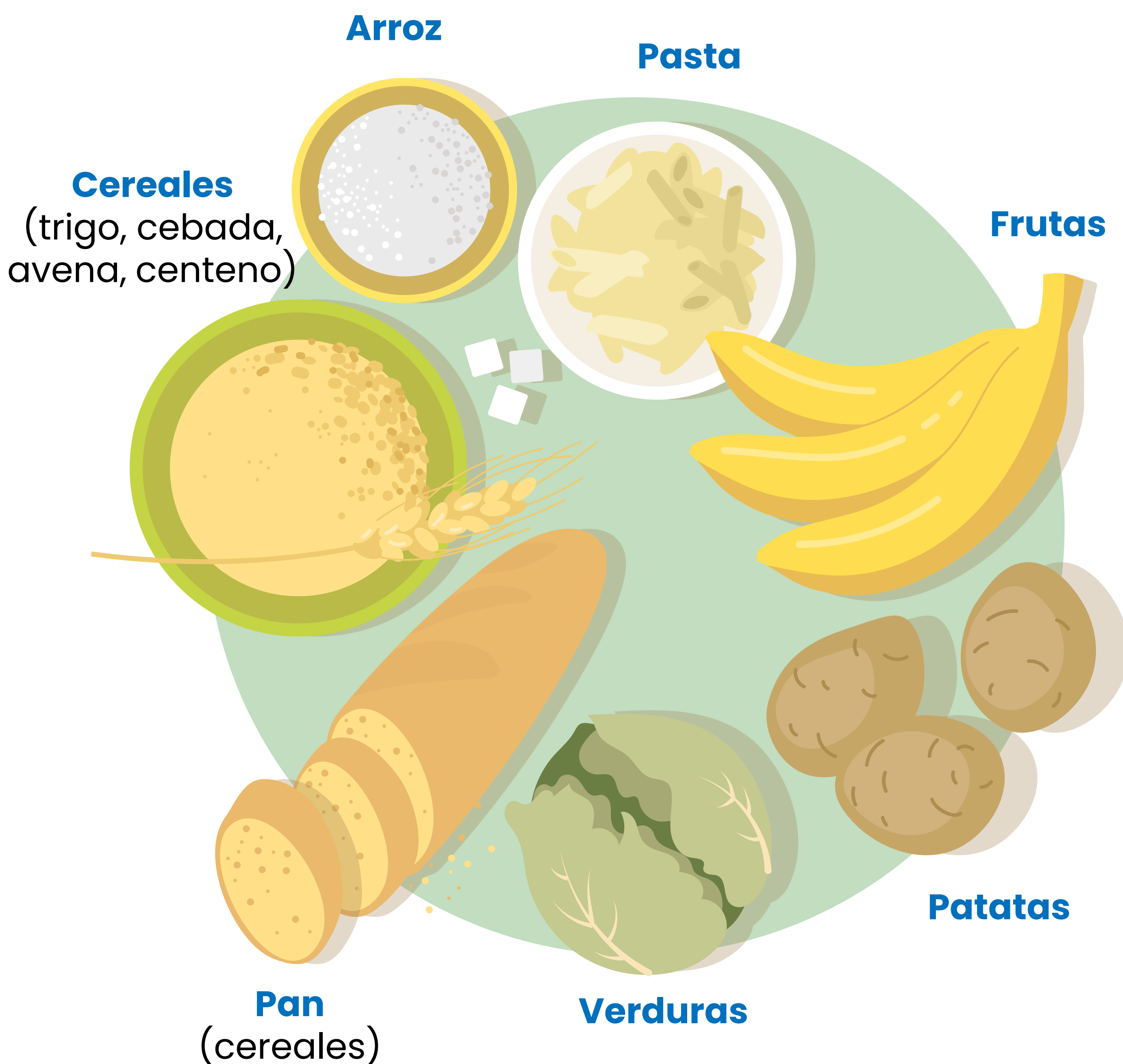


Proteínas



Azúcares o carbohidratos

Suele ser el macronutriente mayoritario en todas las dietas de manera habitual. Aportan 4 Kcal por cada gramo y los podemos encontrar en multitud de alimentos:



Proteínas

Se trata de un macronutriente vital para el organismo ya que, es el encargado de construir las estructuras principales de nuestro cuerpo. Podrían asemejarse a los ladrillos necesarios para construir una casa.

Formadas por aminoácidos, te ayudan a reparar y sustituir células dañadas, así como a generar mayor masa muscular. Aportan también 4 Kcal por gramo y podemos encontrarla en alimentos como:

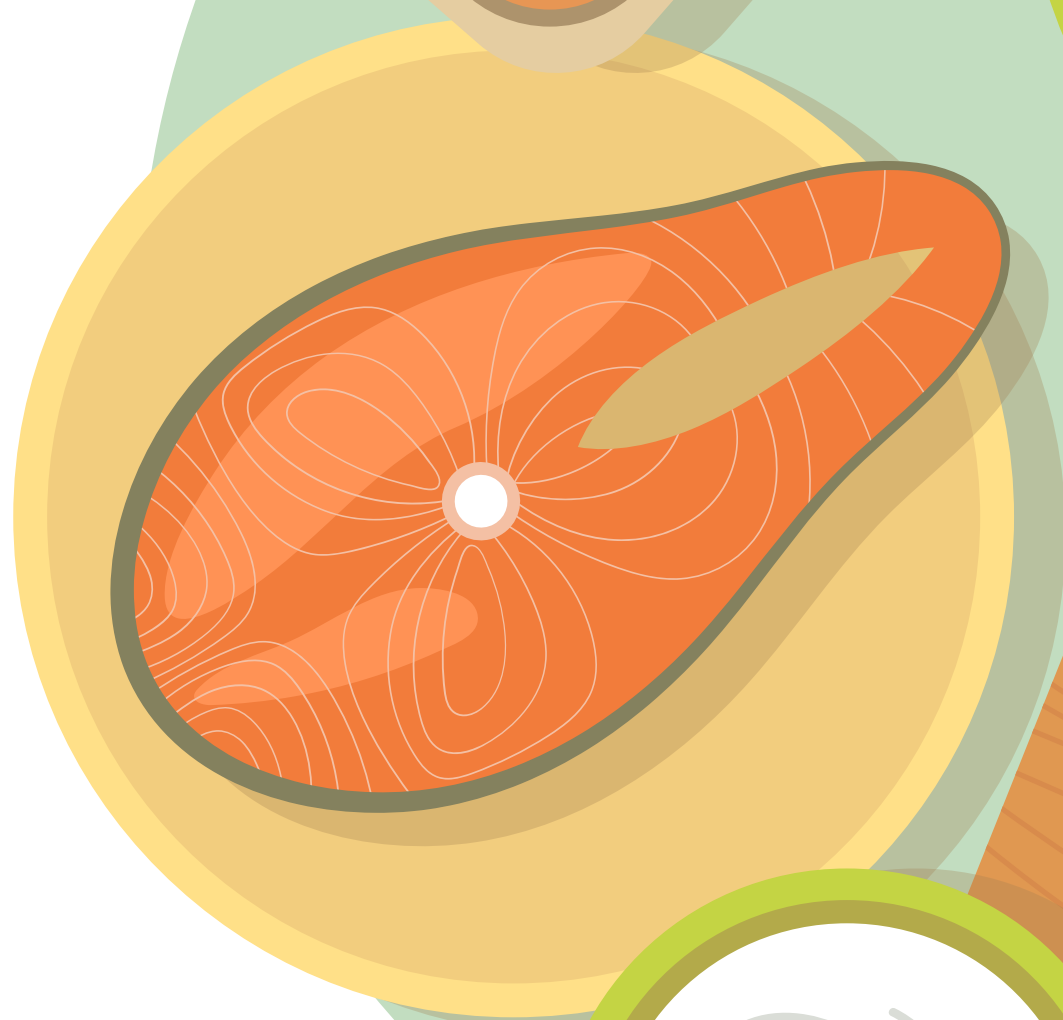
Huevos



Carne
(tanto blanca como roja)



Pescado
(tanto blanco como azul)



Quesos



Lácteos



Grasas o lípidos

Se trata del macronutriente que más energía nos aporta de los tres, siendo 9 las kcal que tiene por cada gramo.

Pero al igual que los otros dos se trata de un macronutriente fundamental para nuestro organismo. Por lo que debes incluirlo en tu dieta.

Podemos encontrarlo en alimentos tanto de origen vegetal como de origen animal:

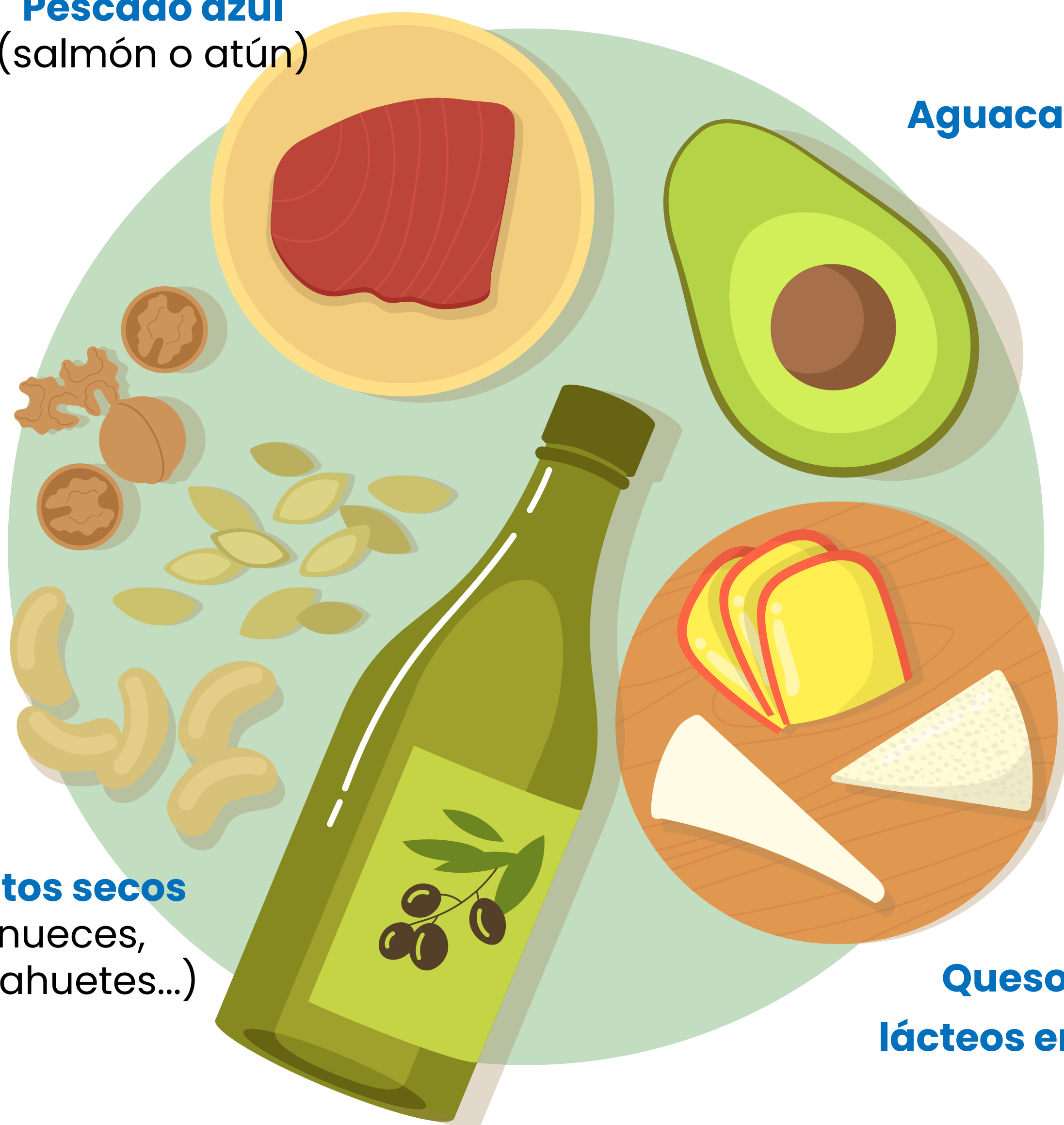
Pescado azul
(salmón o atún)

Aguacate

Frutos secos
(nueces, cacahuètes...)

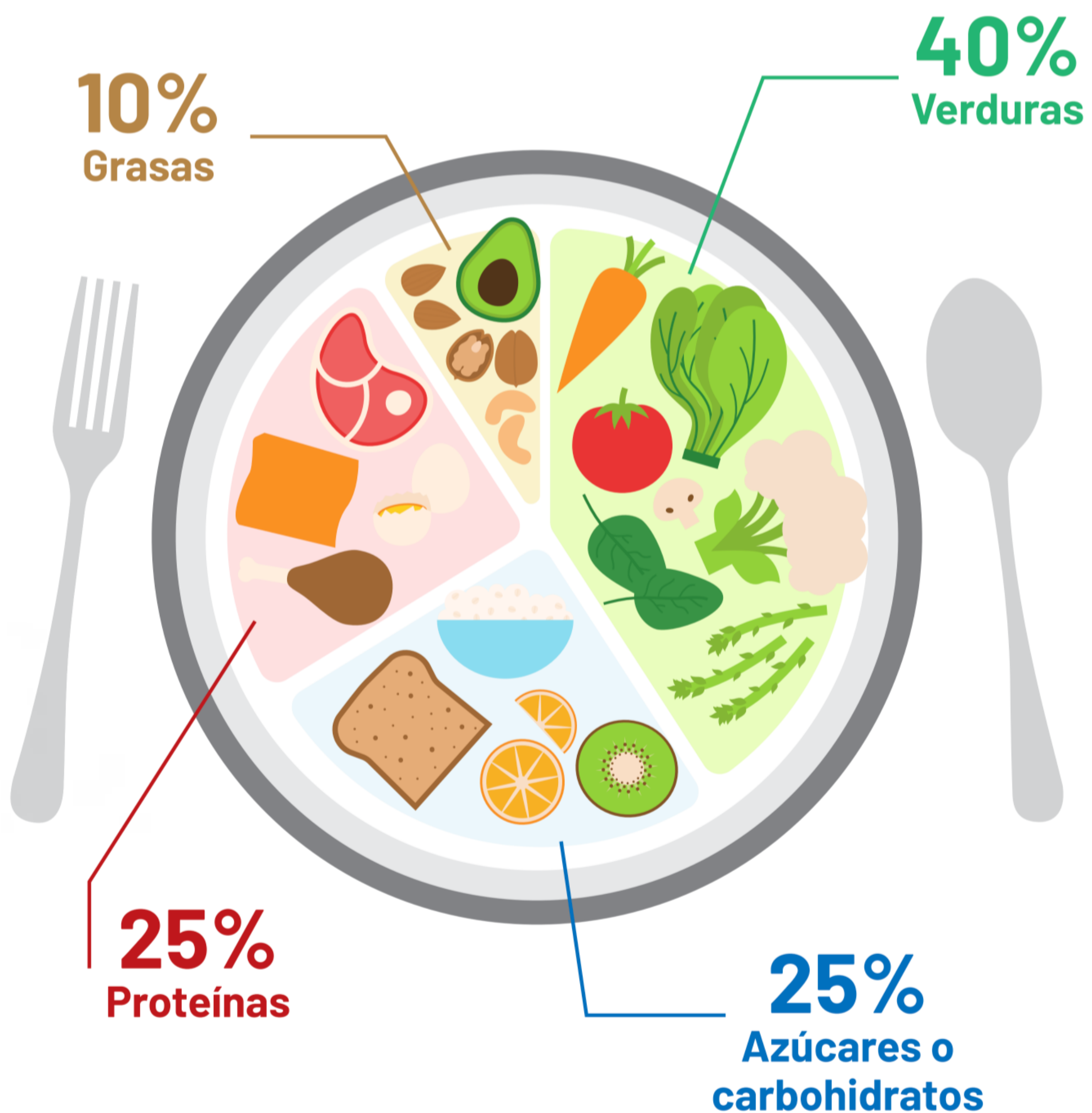
Quesos y lácteos enteros

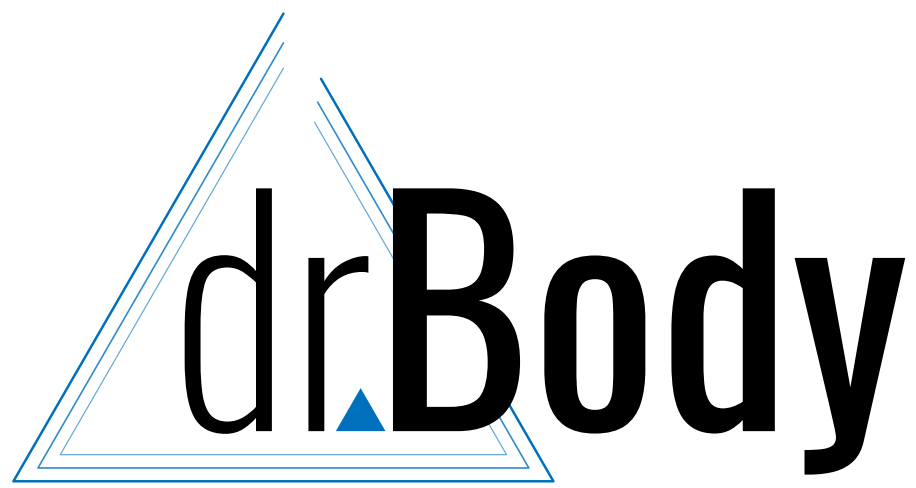
Aceites vegetales
(como el de oliva o coco)



¿Sabes cual es la proporción perfecta para tu plato?

¡Te la enseño!





Y ahora sí...

¡A comer!



Recuerda:

**La mejor dieta es aquella
que eres capaz de hacer y
sostener en el tiempo**

Menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
DESAYUNO	Tostada de huevo poche y aguacate acompañado de un café con leche	Mini cheesecake más un café con leche	Crepes de avena más un batido de proteínas
MEDIA MAÑANA	Fiambre de pollo casero con una pieza de fruta	Sorbete de melón más yogur proteico	Fiambre de pollo casero con una pieza de fruta
COMIDA	Alitas de Pollo acompañado de patatas en freidora de aire y verduras al gusto	Ensalada nutritiva y una pieza de fruta	Libritos de pollo rellenos acompañado de verduras al gusto
MERIENDA	Galletas de avena más un batido de proteína y una pieza de fruta	Helado de plátano y crema de cacahuete	Flan fit con una pieza de fruta y un café con leche
CENA	Acordeón de berenjenas	Pescado azul al horno acompañado de tortillitas de calabacín y queso proteico	Croquetas de calabaza y queso de cabra más una tortilla francesa

Menú

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Tostada de queso de burgos con guacamole casero más un café con leche	Tostada de huevo poche y aguacate acompañado de un café con leche	Bizcocho de avena y plátano más un café con leche	Skyr con corn flakes sin azúcar añadido acompañado de frutos secos naturales al gusto y una pieza de fruta acompañado
Sorbete de melón más yogur proteico	Fiambre de pollo casero con una pieza de fruta	Sorbete de melón más yogur proteico	Sorbete de melón más yogur proteico
Pescado blanco al horno acompañado de bocaditos de patata	Nuggets de pollo acompañado de gazpacho casero	Fajitas con pechuga de pollo y guacamole casero	Bocadito de Pollo con cereales más una ensalada mixta
Coulant de chocolate más una pieza de fruta	Montadito de pan de centeno o integral con lomo embuchado y aceite de oliva virgen acompañado de una pieza de fruta	Helado de chocolate y plátano acompañado de tiras de pollo asado	Trufas de chocolate con una pieza de fruta
Huevos al plato	Barquitas de huevo y espinacas	Pescado azul en freidora de aire acompañado de snack de queso proteico y verduras al gusto.	Pizza en tostadas

Snack y aperitivos

Guacamole casero

[Ver receta](#)

Tortillitas de calabacín y queso proteico

[Ver receta](#)

Croquetas de calabaza y queso de cabra

[Ver receta](#)

Pizza en tostada

[Ver receta](#)

Bocados de patata

[Ver receta](#)

Snack de queso en freidora de aire

[Ver receta](#)

Barquitas de huevos con espinacas

[Ver receta](#)

Pan de Avena

[Ver receta](#)

Sigue viendo snack y aperitivos...

Snack y aperitivos

Fiambre de pollo

[Ver receta](#)

**Batido Post
Entrenamiento**

[Ver receta](#)

Sorbete de melón

[Ver receta](#)

Platos principales

Alitas de pollo

[Ver receta](#)

**Bocaditos
de pollo con
cereales**

[Ver receta](#)

**Libritos
de pollo
rellenos**

[Ver receta](#)

Nuggets de pollo

[Ver receta](#)

Huevos al plato

[Ver receta](#)

**Tostada
de huevo poché
y aguacate**

[Ver receta](#)

**Acordeon
de berenjenas**

[Ver receta](#)

Ensalada nutritiva

[Ver receta](#)

Postres

Crepes de avena

[Ver receta](#)

**Bizcocho
de avena y
plátano**

[Ver receta](#)

Coulant de choco

[Ver receta](#)

**Donut FIT
de Zanahoria**

[Ver receta](#)

**Donuts
de Avena
y chocolate**

[Ver receta](#)

Flautas de choco

[Ver receta](#)

**Pastel Fit
de Yogur y
Arándanos**

[Ver receta](#)

**Piruletas de
Manzana**

[Ver receta](#)

[Sigue viendo postres...](#)

Postres

Trufas de choco

[Ver receta](#)

**Snack de
chocolate y
Frutos Secos**

[Ver receta](#)

**Helado de plátano
y crema de
cacahuete**

[Ver receta](#)

Mini cheesecake

[Ver receta](#)

Torrijas

[Ver receta](#)

**Galletas de avena
y chocolate**

[Ver receta](#)

Información adicional

- 01.** Beber un mínimo de **3 litros de agua al día**.
- 02.** El café e infusiones con sacarina pueden tomarse habitualmente en las cantidades que apetezcan siempre y cuando no se añada nada más. En alguna ocasión podemos cortarlo con 30 ml de leche.
- 03.** Las comidas se pueden aderezar con algún tipo de **salsa ZERO** como la barbacoa, el ketchup o la mostaza ZERO de la marca PRIMA que puedes encontrar en el supermercado Carrefour. Además podemos utilizar tomate natural triturado.
- 04.** Utilizar especias en las comidas. Jengibre, cúrcuma, pimienta negra... anti-inflamatorios.
- 05.** Intentar cocinar todo con **la mínima cantidad de aceite posible**, a la plancha, cocido, al horno... **Podemos usar aceite de coco** para el cocinado, de esta manera introduciremos triglicéridos de cadena media de una manera sencilla usando el aceite de oliva para aderezo.
- 06.** **No hay cheat meal establecido**, los saltos de dieta no están programados y no son recomendables ya que nos pueden alejar de nuestro objetivo, en caso de hacerlo intentar quitar los hidratos de carbono de ese día (arroz, patata, pan, avena...) y elegir las opciones más saludables posibles evitando en la medida de lo posible los azúcares y las grasas.

- 07.** Usar sal moderada en todas las comidas así como para aderezar las ensaladas, recomendable la sal rosa del Himalaya, puedes adquirirla en cualquier supermercado.

ALIMENTO	CRUDO	COCIDO
Arroz	100 g	300 g
Pollo / ternera/ lomo	200 g	160 g
Pescado	200 g	170 g
Legumbre	100 g	300 g
Patatas y hortalizas	100 g	100 g
Macarrones/Espaguetis	100 g	200 g
Verduras cocidas	100 g	90-95 g

Tabla de intercambios

<p>Cereales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15g de arroz = 15g de pasta = 15g de maíz = 15g de quínoa = 15g de cuscús = 20g de pan = 50g de patata = 50g de boniato = 25g de ñoquis • 20g de pan = 15g de copos de avena o harina de avena = 10g de cereales de desayuno
<p>Grasas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10g de aceite = 70g de aguacate = 70g de guacamole = 35g de queso de cabra = 40g de aceitunas = 20g de frutos secos naturales = 20g de semillas de lino y chía = 20g de crema de cacahuete natural = 20g de semillas de calabaza
<p>Lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 125g de leche de vaca desnatada = 1 yogur desnatado. • 125g yogur proteico = 125g Skyr = 125g requesón = 125g queso cottage = 125g queso fresco batido 0%MG = 125g queso quark = 125g yogur más proteínas = 125g de leche + 10g de proteína de suero de leche.
<p>Proteínas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10g de Jamón serrano magro = 10g de lomo embuchado = 10g de salmón ahumado = 10g de tiras de pollo asado = 10g de fiambre de pollo o pavo (mínimo 80% de carne) • 100g de pechuga de pollo = 100g de carne de ternera magra = 100g de pechuga de pavo = 100g de solomillo de pavo = 100g de secreto magro = 100g de lacón = 100g de Heura = 100g de seitan = 100g de cerdo magro = 100g de medallones de pollo = 150g de merluza = 150g de mero = 150g de calamares = 150g de pez espada = 150g de sepia = 150g de pulpo = 150g de mejillones = 150g de gulas = 150g de gambas = 150g de gallo = 150g de lubina • 100g de Salmón = 100g de atún = 100g de sardinas

Lista de alimentos

Hidratos de carbono

Arroz Integral.
Macarrones de colores.
Copos de avena.
Corn Flakes Sin Azúcar o Rice Krispies.
Pan de centeno o integral.
Frutas Variadas de Temporada.
Verduras Variadas.
Bolsas de ensalada.
Lentejas.
Garbanzos.
Quínoa.

Proteínas

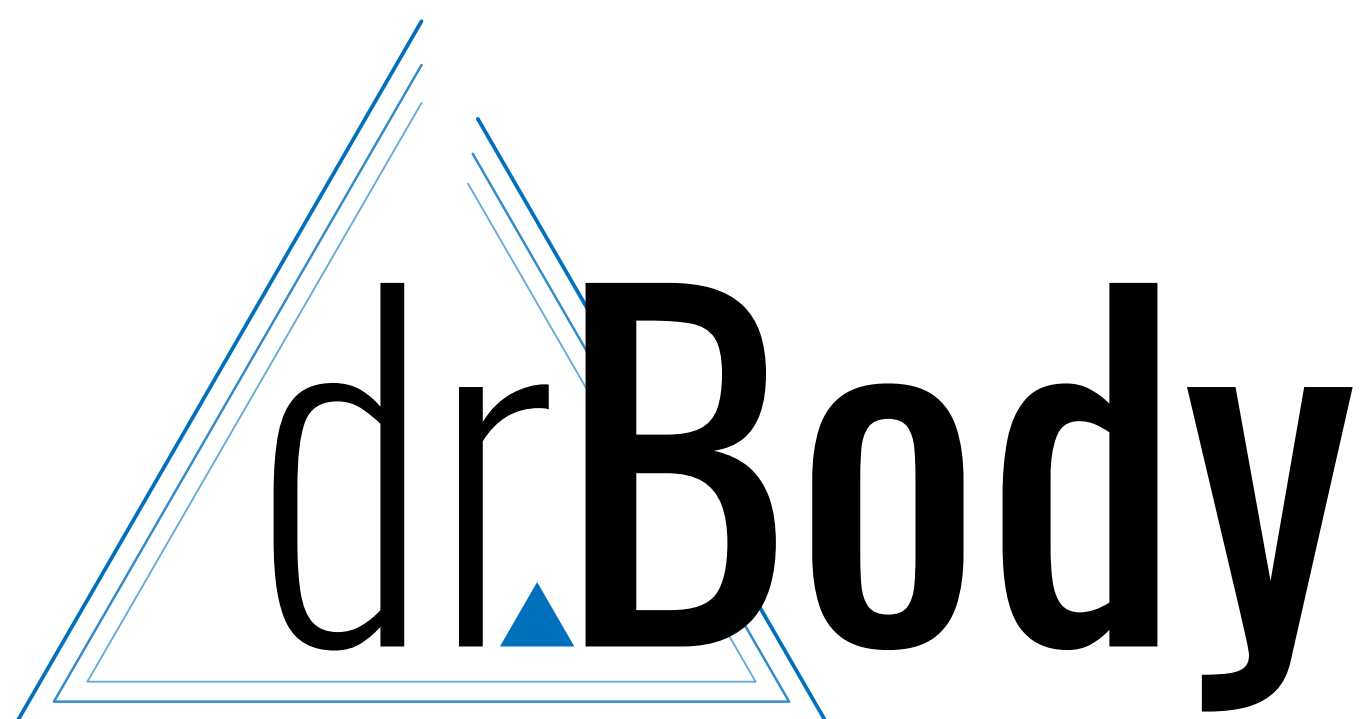
Pechuga de Pollo.
Carne picada de ternera magra.
Queso Fresco batido 0%MG.
Yogur más proteínas.
Skyr.
Leche desnatada.
Yogur desnatado 0%
Pescado Blanco
Salmón Ahumado
Jamón Serrano
Tiras de pollo Asado
Atún en aceite de Oliva

Grasas

Aceite de Oliva Virgen Extra.
Aguacate o Guacamole.
Frutos secos naturales.
Crema de aguacate.
Semillas de lino y chía.
Queso de cabra.

Otros

Café.
Infusiones de jengibre.
Especias.
Cacao Valor 0%.
Caldo de pollo bajo en grasas y sal.
Vinagre de sidra de manzana.



David Vázquez (dr.Body)

644 78 83 62

nutricion@drbody.es

 @dr.body.95

www.drbody.es

**¿Tienes dudas?
¿Te gustaría mejorar?**



Haz clic y hablamos

