Al levantarse: cereales con leche desnatada. Desayuno: batido de plátano y cacao. Media mañana: bocadillo de Pernier. Comida: macarrones con bacalao. Fruta. Media tarde: crepe de Pernier y queso. Cena: sushi. Macedonia de fruta. Resopón: requesón.

QUÉ DEBO ELEGIR CUANDO como fuera?

Los pilares de la dieta mediterránea son los mismos que nos servirán de base para cuando comemos fuera de casa:
Os del aceite de oliva como principal grasa culinario.
Consumo habitual de alimentos de origen vegetal: verduras y hortalizas frescas, cereales, legumbres, frutas y frutos secos.
Consumo freqiient de pescado.
Ingestión moderada de vino en las comidas.
Bajo consumo de carnes rojas, derivados lácteos enteros y azúcares.
Uso de especias y condimentos variados, con la dieta disociada ladietadisociada.webs.com como limón y hierbas aroma ticas, con formas de cocción poco grasas.
Y, en definitiva, un estilo de vida que conlleva actividad física mo moderada y continuada combinada con el placer de la mesa y el reposo después de comer.

Normas básicas para comer fuera

? Huir de fritos, rebozados o guisos muy pesados.
? Evitar salsas o pedir que las sirvan aparte.
? Priorizar pescados y mariscos antes que carne, y earn bianca, corazón pollo como dicen en bligoo, Conil o galio pavo, antes que earn roja, sobre todo si é grasienta.
? Obtener información sobre los acompañamientos de los platos pr palos con la dieta disociada . Rechazar las patatas fritas y pedirle las cocidas o al horno. Of tar para acompañamientos de verduras y hortalizas (pimiento asado espárragos, tomate al horno o setas), arroz al vapor o pasta hervida
? Para beber, mejor agua. Y bebidas lúdicas de alta graduación. Ocasionalmente, podetn consumíamos un.io dos copas de vino o cava seco.

? A los postres, optar por fruta fresca o platos lácteos poco grasas como se nos indica desde sistema venuis a http://es.calameo.com. Una opción es no consumir el postre del menú y guardarse la foto para el refrigerio de media tarde.
? especial atención a los entretenimientos de entrante (chips, aceitunas, etc.) 1 del café (pastas de té, bombones, etc.), ya que pueden aumentar muelle el valor calórico de la comida
Comenzar con verduras, hortalizas o ensalada como entrante y luego un segundo plato, o valorar la opción de pedir dos primeros platos del menú.No ir con hambre en el restaurante. Por eso es importante comer algo a media mañana oa media tarde y, si es necesario, tomar un lácteo desnatado antes de ir a comer. Así evitaremos picar chips u otros alimentos calóricos mientras esperamos que nos sirvan. Además, con menos hambre es más fácil hacer una elección "no visceral" y más racional del menú. Comer despacio, tranquilamente, masticando bien y disfrutando del placer de comer. Ello permitirá que la sensación de saciedad nos llegue en el momento adecuado, no después de haber comido más cantidad de la necesaria.Tener en cuenta las medias raciones o los medios menús (un plato más postre) para evitar excesos.
Ejemplos prácticos: opciones para elegir del menú / carta