

Dieta de la Manzana

La Dieta de la Manzana es una dieta fácil y rápida para cuidar la silueta. Incorporando dos manzanas por día a tu dieta podrás no sólo recuperar la figura sino también hacerle un bien a tu salud.

¿

¿

Cómo funciona la Dieta de la Manzana

La manzana es una fruta con gran cantidad de virtudes para prevenir enfermedades y mejorar nuestra piel, ya que aumenta su hidratación. Si la consumes frecuentemente podrás disminuir los niveles de colesterol, de presión arterial y evitar la adherencia de placas en las paredes arteriales. Tomar agua en cantidad abundante evitando los refrescos con gas y procurar dormir bastantes horas.

Menú de la Dieta de la Manzana

Desayuno: infusión con media taza de leche descremada; 1 rodaja de pan integral con 1 cucharada de queso para untar descremado

A media mañana: 1 porción de compota de manzana o 1 manzana asada

Comidas: elegir un plato de los siguientes:

- 1/4 de pollo pequeño al horno con verduras al vapor
- ensalada de lechuga, tomate y queso fresco descremado
- carne de buey o ternera sin grasa a la plancha
- tortilla de espinacas (1 huevo) y ensalada de atún, lechuga, tomate, manzana y zanahoria ralladas

A media tarde: 1 yogur de manzana descremado; infusión con 1/2 taza de leche descremada

Cena: elegir entre los siguientes platos:

- ensalada de apio y espinacas acompañada de una patata al horno

- tortilla de espÃ¡rragos de 1 solo huevo con ensalada de zanahoria y manzana ralladas
- 1 berenjenas asada con arroz blanco hervido condimentado con sal y hierbas frescas
- ensalada de zanahoria rallada y champiÃ±ones

Como postres para las comidas o las cenas, elegir uno de los siguientes:

- purÃ© o compota de manzana
- un yogur de manzana descremado
- una manzana asada
- ensalada de manzana y frutas de temporada

Inconvenientes de la Dieta de la Manzana

Una dieta de un solo alimento provoca monotonÃ­a y desemboca en su abandono, ademÃ¡s de que no aporta los nutrientes necesarios. Cualquier dieta para perder peso debe abordarse a travÃ©s de una dieta sana y equilibrada en sus nutrientes y en la distribuciÃ³n de los mismos a lo largo del dÃ­a, ademÃ¡s de la realizaciÃ³n de una actividad fÃ­sica regular adaptada a las necesidades de cada persona.

Â