

Dieta del Yogur

La dieta del yogur permite bajar entre dos y tres kilos en tres días, durante dos semanas, pero no debe ser repetida más de dos veces al mes.

Por sus propiedades, el yogur baja el valor calórico y contenido de grasa de las comidas.

Funcionamiento de la Dieta del Yogur

El yogur, obtenido a partir de la fermentación bacteriana de la leche, es un alimento de muy alto valor nutritivo y sus fermentos lácteos tiene efectos saludables para nuestro organismo.

Menú de la Dieta del Yogur

La Dieta del Yogur se basa en tomar a diario yogures con fruta que facilitan la digestión. Se permite la sacarina y las infusiones como el té y el café.

Desayuno: una taza de café o té con sacarina, una cucharada de salvado de trigo y un yogur natural desnatado.

A media mañana: un yogur de frutas

Comida: elegir entre uno de los siguientes platos:

- un plato de arroz hervido con dos tomates rellenos de champiñones y queso bajo en calorías
- un filete de salmón a la plancha o al horno acompañado de verduras salteadas o patata al horno
- ensalada de lechuga, tomate, maíz y guisantes
- como postre, un bol con dos yogures naturales descremados con fresas picadas y uvas

Merienda: un yogur natural descremado y una infusión

Cena: un yogur natural con tropezones de frutas (manzana, pera, melocotones, ...)

Inconvenientes de la Dieta Del Yogur

Se trata de una dieta totalmente restrictiva ya que no aporta las calorías necesarias por día. Concentra la pérdida de peso en la eliminación de músculo y agua lo que facilita el efecto rebote: los kilos perdidos se recuperan rápidamente.