

Síguela solo un tiempo

Arrasa en Hollywood y es estupenda para desintoxicar y deshinchar, pero si se sigue a largo plazo hay que introducir ciertos nutrientes. Es una dieta que carece de muchos nutrientes esenciales como la vitamina D y el calcio, así como los que proporcionan los cereales integrales y las leguminosas. Aquí le hemos pedido a nuestra experta que la reequilibre: siguiendo estas pautas, no te faltarán nutrientes.



3 kilos al mes puedes llegar a adelgazar.

3. LA DIETA PALEOLITICA

Imita la manera de comer de nuestros antepasados. Ni procesados, ni congelados, ni enlatados o comida *take away*. Las harinas y azúcares tampoco tienen cabida.



La experta
DRA. PAULA ROSSO

Médico y nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza (Vigo, Santiago de Compostela y Madrid), actualiza la dieta de nuestros ancestros para adaptarla a nuestras necesidades nutricionales.



LUNES Y JUEVES

DESAYUNO

Puré de manzana con semillas de sésamo, dos huevos cocidos y una infusión.

MAÑANA

Vegetales

crudos con guacamole.

COMIDA

Salmón al horno con puré de batata, ensalada de tomate con ajo y aceite y alcachofas.

MERIENDA

Leche de almendras y un puñado de fresas.

CENA

Filete de ternera con champiñones.

MIÉRCOLES, VIERNES Y DOMINGO

DESAYUNO

Batido de plátano con almendras y canela.

MAÑANA

Una manzana.

COMIDA

Pimientos rellenos de bacalao y almendras con puré de calabaza.

MERIENDA

Batido de papaya y piña con leche de coco.

CENA

Ensalada de aguacate, tomate, nueces y huevo duro. Unas fresas.

MARTES Y SÁBADO

DESAYUNO

Huevos revueltos con beicon y una infusión.

MAÑANA

Palitos de zanahoria y apio.

COMIDA

Pollo a la plancha con ensalada de espinacas, tomate cherry y un puñadito de pipas de calabaza.

MERIENDA

Puré de pera.

CENA

Sardinias en aceite de oliva con tomate y ajo picado.

Claves para que funcione

La base de esta dieta son las verduras. En segundo lugar, la carne, el pescado y los huevos. Y, por último, las frutas, los frutos secos, las semillas, los aceites, las especias y las hierbas. En menor medida se añaden también los tubérculos y otras raíces. ¿A qué te ayuda? En la pérdida de peso y, en personas deportistas, a ganar masa muscular y perder grasa, gracias al gran aporte de proteínas que contiene.