

# mia Dietas

## LOS PLANES MÁS EFICACES

Minibocadillos  
sanos

Sopas  
nutritivas

A base de  
ensaladas

Dietas exprés  
Paleolítica

y muchas  
más



2 REVISTAS  
(MÍA Y DIETAS)  
POR SOLO  
**1,95€**



# PIERDE PESO PARA SIEMPRE

# **Diets exprés** **Paleolítica**

## Dietas **eficaces**

# LA DIETA *paleolítica*

En la famosa *paleo* no tienen cabida los procesados, los congelados ni los enlatados. Tampoco la comida para llevar ni los azúcares.



### La experta

**DOCTORA PAULA ROSSO**  
Médica 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.

## 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.



### LUNES Y JUEVES

#### DESAYUNO

Puré de manzana con semillas de sésamo + 2 huevos cocidos + 1 infusión.

#### MEDIA MAÑANA

Vegetales crudos con guacamole.

#### COMIDA

Salmón al

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

#### MERIENDA

Leche de almendras + 4 o 5 fresas.

#### CENA

Filete de ternera a la plancha con champiñones.

### MIÉRCOLES, VIERNES Y DOMINGO

#### DESAYUNO

Batido de plátano con almendras crudas y canela.

#### MEDIA MAÑANA

1 manzana.

#### COMIDA

Pimientos rellenos de bacalao y almendras + puré de calabaza.

#### MERIENDA

Batido de papaya y piña con leche de coco.

#### CENA

Ensalada de aguacate, tomate y nueces + 1 huevo duro + 4 o 5 fresas.

### MARTES Y SÁBADO

#### DESAYUNO

Huevos revueltos con beicon + 1 infusión.

#### MEDIA 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

Sardinas frescas con tomate y ajo picado.

