



VERDURAS PERMITIDAS. Se pueden tomar solas o combinadas entre sí. Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

LISTA 1

Según apetencia, pero sin exagerar y diversificando al máximo.

- Acelgas
- Apio
- Berros
- Brócoli
- Brotes de soja
- Calabacines
- Cardo
- Champiñones
- Coliflor
- Endivias
- Ensalada de hoja verde
- Espárragos
- Espinacas
- Hinojo
- Lechugas
- Pepinillo natural
- Pepino
- Pimientos verdes
- Rábanos
- Setas

LISTA 2

Cantidad autorizada, salvo mejor criterio de su médico (menos de 150 g/día)

- Alcachofas
- Berenjenas
- Coles de Bruselas
- Judías verdes
- Nabos
- Pimientos rojos
- Puerros
- Tomates

Ajo y cebolla se pueden consumir sólo en polvo o deshidratados, utilizándolos como condimento o especia.



ALIÑO PERMITIDO

- Especies y plantas aromáticas deshidratadas
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de mostaza de Dijón
- Salsa de soja Tamari (en cantidad moderada)
- Sal: 2,5 a 3 grs. al día
- 1-2 Cucharadas soperas de aceite de oliva
(Recomendable utilizar frascos con aerosol para dosificar mejor la cantidad.)



BEBIDAS PERMITIDAS

- Agua con/sin gas. (Mínimo 1,5 l. al día)
- Infusiones sin azúcar
- Café natural (no torrefacto)
- Suero de leche Essential. (No consumir otro tipo de leche)
- 50 ml de Bebida de soja (consultar permitidas)
- Edulcorantes permitidos:
 - Sucralosa
 - Stevia
 - Aspartamo



RECOMENDACIONES EN CASO DE:

- **Dolor de cabeza:** Es transitorio. Si persiste tras los primeros días, consulte con su médico.
- **Halitosis (mal aliento):** Puede utilizar Pastillas de Menta o Limón Essential. No tome chicles ni caramelos de ningún tipo, incluso sin azúcar.
- **Hambre excesiva:** Suele desaparecer a las 48h. de iniciar la dieta. Si no la tolera, puede tomar un producto extra Essential o una pequeña cantidad de verduras de la lista 1.
- **Estreñimiento:** Tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar Carbonato de Magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico.
- **Fatiga, calambres, debilidad muscular, vértigo:** Puede deberse a una insuficiencia de minerales o sal. Recuerde que debe tomar la suplementación prescrita por su médico y salar abundantemente las verduras. Si el malestar persiste consulte con su médico.
- **Pérdida de peso insuficiente en el periodo premenstrual:** Es posible que ocurra en algunas ocasiones. Pasado este periodo volverá a perder peso al mismo ritmo.



MUY IMPORTANTE

Dieta bajo prescripción médica. No se puede realizar ni retomar sin control médico. Comunique a su especialista si está bajo tratamiento médico, va a iniciarlo o tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria. Es muy importante respetar los consejos y prescripciones de su especialista para el éxito de esta dieta.

Recomendaciones de ejercicio físico: Practicar ejercicio físico de intensidad baja o moderada, es importante que durante el esfuerzo se pueda seguir manteniendo una conversación. Mínimo caminar de 2 a 3 horas semanales y evitar tener vida sedentaria (subir escaleras, evitar coger el coche para trayectos cortos, etc). También se puede incluir sesiones de musculación de baja intensidad. **No realizar ejercicio físico intenso aunque este acostumbrado. Para cualquier aclaración consulte con su médico.**