

# DIETA HIPOCALÒRICA DE 1800 CALORIES AL DIA

Composició:

CALORIES 1800 Greixos 35%  
Proteïnes 25,5% Carbohidrats 39,5%

ESMORZAR 200 c.c. llet sola o amb cafè o malta.  
30 gr. pa  
30 gr. de formatge o equivalent.

MIG MATÍ 100 c.c. de suc de taronja  
20 gr. pernil dolç o equivalent.  
30 gr. de pa.

DINAR 200 gr. de verdura o amanida verda.  
180 gr. vedella o taula equivalent  
50 gr. de arròs blanc o equivalent  
150 gr. préssec o taula equivalent  
30 gr. pa

BERENAR Igual que a mig matí

SOPAR 200 gr. bledes o taula equivalent  
50 gr. patates bullides o al microones  
150 gr. llenguado o taula equivalent  
150 gr. pera o taula equivalent  
30 gr. pa.

Cal afegir al pla anterior 40 c.c. oli vegetal (de preferència) durant tot el dia  
(quatre cullerades soperes).

---

ALIMENTS PROHIBITS: Begudes alcohòliques.  
Begudes amb soda: Coca cola, tòniques...

ALIMENTS LIMITATS: En lloc de sucre usar edulcorant, millor natural (estevia).

---

## TAULES D' EQUIVALÈNCIA

### 1.- CARNS, PEIXOS I FORMATGES. (una ració)

100 gr. de : vedella, bou, cavall, pollastre, conill, pavo, ronyons, corder (sense greix)  
porc (magre), pernil (sense greix), pernil york, mero, dorada, bacallà, truita.

125 gr. de : lluç, rap, besug, lubina, llenguado, rodaballo, salmonet, calamars,  
congre, gallo, sepia, pop, gambes, cigales, cloïsses, llucetes,

llangosta, llangostins, anguila.

80 gr. de : embutits (magres), sardina, caballa, anxoves, tonyina fresca, boquerons, bonítol, mató, formatge fresc.

60 gr. de : formatge gruyere, manxego tendre, roquefort, bola.

## 2.- VERDURES I HORTALISSES (una ració)

200 gr. de : enciam, escarola, api, endivia, raves, pepino, nap, bolets, bledes.

130 gr. de : xicoira, bróquil, berro, col, coliflor, carbassó, espàrrecs, espinacs, mongeta tendre, porro, tomaquet, albergínia.

70 gr. de : pastanaga, carxofa , col de bruselas, pebrot verd. 50 gr. de : pèsols, faves.

## 3.- FRUITES (una ració)

200 gr. de : meló, síndria.

120 gr. de : maduixes, granada, taronja, mandarina, préssec, albercoc, maduixot, pomelo.

80 gr. de : pera, poma, pinya, mores, nespres, cireres, prunes, xirimoia.

50 gr. de : figues, platan, raïm.

## 4.- FÈCULES (una ració)

100 gr. de : patata cuita, arròs cuit.

40 gr. de : pa fresc, castanya.

30 gr. de : pa torrat, biscottes.

25 gr. de : cigrons, llentíes, mongeta seca, panís, farina, sèmola, pasta de sopa, fideus, pasta italiana (crusos).

4 galetes María.

## 5.- GREIXOS (una ració)

10 gr. de : oli (oliva, panís, girasol, soia), margarina. 25 gr. de : nata.

1 cullerada sopera de maionesa. (1 CULLERADA SOPERA=10 C.C.)

Els pesos indicats són d'aliments nets i pelats, abans de cuinar.

Si no s'indica el contrari, el sucre cal canviar-lo per edulcorant natural.