



## DIETA DE LA MANZANA PARA PERDER 7 KILOS EN 7 DÍAS

### Descripción

La “dieta de la manzana” es una dieta a corto plazo que se centra en comer principalmente manzanas y otros alimentos bajos en calorías durante unos días para perder peso rápidamente. Si bien es cierto que la manzana es una fruta sana y baja en calorías que puede formar parte de una dieta sana y equilibrada, una dieta de varios días basada únicamente en manzanas puede resultar peligrosa y poco saludable, por lo que no la recomendamos. .

En cualquier caso, si decides seguir este plan de adelgazamiento, debes tener en cuenta que se trata de una dieta de choque y no se puede prolongar mucho tiempo. Además, es importante que consultes a un médico o nutricionista antes de comenzar este régimen.



## **Tuna Diet, la dieta de moda para adelgazar rápido**

### **Dieta de la manzana para adelgazar en 5 días**

La dieta de la manzana se enfoca en comer principalmente manzanas durante cinco días, junto con otros alimentos bajos en calorías como lechuga, pollo, queso crema y yogur. A continuación se muestra un ejemplo de un menú de dieta de manzana de 5 días:

manzanas y otras frutas en una frutería en un puesto de mercado, Eduardo Parra – Europa Press

#### **Día 1:**

- Desayuno: 2 manzanas y 1 taza de yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: 2 manzanas, ensalada y pollo a la parrilla.

- Cena: 2 manzanas, sopa de verduras y queso crema.

## **Día 2:**

- Desayuno: 2 manzanas y 1 taza de yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: 2 manzanas, ensalada y pescado a la plancha.
- Cena: 2 manzanas, ensalada de tomate y queso crema.

## **Día 3:**

- Desayuno: 2 manzanas y 1 taza de yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: 2 manzanas, ensalada y pollo a la plancha.
- Cena: 2 manzanas, sopa de verduras y queso crema.

## **Día 4:**

- Desayuno: 2 manzanas y 1 taza de yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: 2 manzanas, ensalada y pescado a la plancha.
- Cena: 2 manzanas, ensalada de tomate y queso crema.

## **Día 5:**

- Desayuno: 2 manzanas y 1 taza de yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: 2 manzanas, ensalada y pollo a la plancha.
- Cena: 2 manzanas, sopa de verduras y queso crema.

## Cuidado con la dieta de la manzana

Es importante recordar que una dieta tan restrictiva e insostenible no es un método saludable ni efectivo para perder peso a largo plazo y puede conducir a una rápida recuperación del peso perdido una vez que regrese a la alimentación habitual, el temido efecto rebote.



**El superalimento que no puede faltar en tu dieta: adelgaza, cuida tu piel y fortalece tus músculos**

Es importante seguir un plan de alimentación saludable y equilibrado a largo plazo que incluya una variedad de alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos, y consultar a un médico antes de comenzar cualquier dieta o plan de alimentación.

**Fecha de creación**  
mayo 2023