



DIETA DEL HUEVO DURO | Así es la dieta del huevo con la que podrás perder hasta 5 kilos en tres días

Descripción

El verano está aquí y con él viene nuestro deseo de lucir bien y lucir genial durante este tiempo. Si eres de las que renunció a la cirugía de bikini y ahora no sabes qué hacer para adelgazar en poco tiempo, la dieta del huevo duro puede ser la mejor alternativa para ti. Este régimen asegura que si sigues estrictamente las recomendaciones, puedes perder 25 libras en solo dos semanas.



La dieta que ayudó a Rosa López a perder 40 kilos y cambiar su físico para siempre

Lo que sugiere es un menú semanal que se centre en comer de dos a cuatro huevos duros al día y verduras y frutas cítricas en pequeñas cantidades, una sugerencia de saciedad que puede ayudar a mantener la masa muscular en el cuerpo.

La dieta del huevo duro es muy rica en proteínas, ya que los huevos se encuentran entre los alimentos más ricos en proteínas que existen. También son ricos en vitaminas y nutrientes y contienen grasas y minerales saludables.

El objetivo principal de esta dieta es reducir el consumo de azúcar y sal y prohibir por completo el consumo de alimentos procesados, azúcar refinada y carbohidratos.



Dieta cetogénica: los beneficios de combatir los carbohidratos

Ejemplo de menú basado en la dieta del huevo

A pesar de que el huevo tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud, la duración de este régimen no debe superar las dos semanas, ya que el aporte calórico está por debajo de lo recomendado e impide el consumo de determinados alimentos que debemos reintroducir en nuestra dieta a largo plazo. término.

La dieta se basa en comer huevos cocidos, preferiblemente por la mañana, pero el resto del día debes comer verduras y proteínas magras.

- Desayuno: 2 huevos cocidos, un cítrico, té o café.
- Almuerzo: Ensalada verde y 1 pieza de pollo a la parrilla.

- Cena: 1 pieza de fruta, dos rebanadas de pan integral y té.



La nutricionista aclara mitos nutricionales: ¿Los huevos aumentan los niveles de colesterol? ¿Y las zanahorias mejoran la vista?

Para el desayuno puedes complementar los huevos con una pieza de fruta o una rebanada de pan integral. Para el almuerzo puede tener pollo a la parrilla y una ensalada y para la cena puede ofrecer pescado para variar. El menú ideal sería variar entre pollo, fruta, verdura y pescado, preferentemente a la plancha, al horno o al vapor.

Como con cualquier otra dieta, es importante que la combines con ejercicio y consultes con expertos antes de comenzar para no poner en riesgo tu salud.

Fecha de creación
junio 2023