



La dieta de 3 días para perder tripa rápidamente

Descripción

El abdomen es una de las zonas de nuestro cuerpo donde más grasa se acumula. Conseguir un vientre plano es una tarea que requiere esfuerzo, resistencia, ejercicio y una buena alimentación. Hay ciertos alimentos que afectan a nuestro estómago e incorporarlos a nuestra rutina diaria puede ayudarnos a conseguirlo.

Hay un menú que puedes seguir durante solo 3 días que te ayudará a perder barriga de manera efectiva. Este plan nutricional es un menú creado por los médicos de la clínica Mira + Cueto y se basa principalmente en alimentos diuréticos y ricos en fibra que ayudan a desinflamar. Alimentos con fibra y antiinflamatorios que no producen gases durante su proceso digestivo



**Estas son las frutas que no pueden faltar en tu dieta:
adelgazarás casi a sabiendas**

Menú de tres días para adelgazar

día 1

- Desayuno: café o té sin leche + tostadas (50 g de pan integral) con tomate y atún o con queso bajo en grasa.
- Media mañana: dos o tres rodajas de piña natural.
- Comida: Ensalada de pollo, pepinos, tomates cherry y ensaladas variadas.
-

Merienda: dos kiwis.

- Cena: Ensalada de langostinos o langostinos cocinados con lechugas variadas, tomate, limón, ajonjolí y aceite de oliva virgen extra.

Dieta Antiestrés: Alimentos que cuidan tu cuerpo y tu mente al mismo tiempo. pixabay

dia 2

- Desayuno: café o té sin leche + una rebanada de pan integral con aceite de oliva y fiambre de pavo.
- Media mañana: un bol de fresas.
- Almuerzo: ensalada de garbanzos cocidos, tomates cherry, apio, perejil, pimiento rojo, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra molida y vinagre de vino blanco.
- Merienda: ensalada de frutas
- Cena: Ensalada de cogollos, espárragos blancos y atún al natural.

Alimentos que queman grasa que debes incluir en tu dieta para adelgazar. pixabay

día 3

- Desayuno: Leche de almendras con cuatro cucharadas de granola de nueces sin semillas y cinco o seis fresas.
- Media mañana: una pieza de fruta y un yogur 0%
- Almuerzo: Ensalada de pechuga de pavo, zanahoria cruda rallada, lechuga picada y un aderezo de jugo de naranja, aceite de oliva, sal y pimienta blanca.
- Merienda: dos kiwis.
- Cena: Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra y tortilla francesa.

Fecha de creación

abril 2023