

# Dieta Scardale completa

Este es un plan de dieta para 7 días, que podrás seguir durante dos semanas:

## Desayunos

El desayuno en el plan de dieta de Scarsdale es **el mismo todos los días**.

- Una pieza de fruta de temporada
- Una rebanada de pan con algo de proteínas como una locha de jamón o de pavo
- Una café o una taza de té (sin azúcar)

## Plan de Dieta Scardale 14 días

### LUNES:

#### Comida:

- Ensalada de frutas
- Té

#### Cena:

- Carne magra con apio, pepinos o col de bruselas

### MARTES:

#### Comida:

- Dos huevos duros con requesón y tomates y una rebanada de pan
- Café o té

#### Cena:

- Pescado a elegir con ensalada de verduras
- Fruta de temporada

### MIÉRCOLES

#### Comida:

- Fiambres variados (jamón serrano, jamón york, pavo...)
- Tomates naturales en rodajas, crudos o a la parrila
- Café o té



Cena:

- Pollo sin piel, asado o a la parrilla, con pimientos verdes y espinacas
- Fruta de temporada

**JUEVES**

Comida:

- Pollo con zanahorias, repollo y coliflor
- Fruta de temporada

Cena:

- Marisco a elegir y ensalada de verduras
- Café o té

**VIERNES**

Comida:

- Ensalada de frutas, eligiendo las frutas al gusto
- Fruta de temporada

Cena:

- Cualquier filete de carne, eliminando la grasa previamente, asada o al horno, y un surtido variado de rodajas de queso bajo en grasa
- Café o té

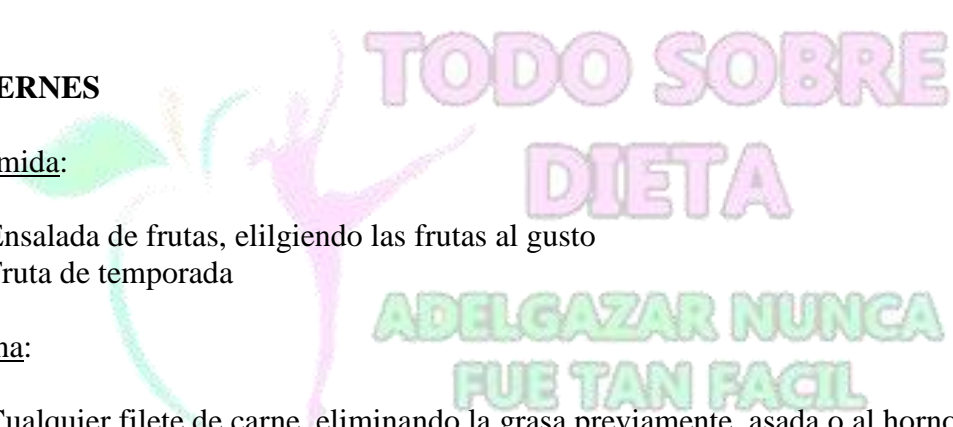
**SÁBADO**

Comida:

- Ensalada de atún o salmón
- Fruta de temporada

Cena:

- Pollo asado y ensalada de espinacas



## DOMINGO

### Comida:

- Alubias con calabacín y tomates acompañado de unas rodajas de queso cottage bajo en grasa
- Café o té

### Cena:

- Rodaja de cordero asado sin grasa con ensalada de verduras
- Fruta de temporada

Por último, aquí dejamos una lista de verduras no permitidas en este plan de dieta de Scardale:

- Aguacates
- Maíz
- Guisantes
- Batatas
- Batatas
- Lentejas
- Frijoles

## **Pautas para hacer funcionar la dieta Scardale**

Podremos ver fácilmente que la dieta Scarsdale funciona si cumplimos estas reglas:

1. Comer lo que en el plan de dieta se especifica no importa la cantidad de comida pero sí que comamos lo que asigna para cada día
2. Eliminar de nuestra dieta todo tipo de bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas. La mejor bebida para acompañar nuestras comidas será el agua. Podemos beber todo el agua que queramos así como el té, siempre sin azúcar
3. Cuando se nos ofrece la opción de tomar café este ha de ser descafeinado o negro
4. Todas las comidas y ensaladas podemos aderezar las con limón, vinagre o hierbas aromáticas como orégano, perejil, comino...
5. Una vez estemos llenos debemos de parar de comer. No debemos de sobrecargar nuestro estómago
6. La manera de cocinar debe ser crudo si hablamos de frutas y verduras, y el resto de alimentos se recomiendan hacerse al horno, al vapor o a la plancha

Este es un plan de dieta para 14 días. No debes de alargarla más de estas dos semanas.

