

Come

Evitar



Proteína

Carne: Res, cerdo, cordero, carne de caza y pollo. La grasa es útil, así como la piel del pollo. Si es posible, orgánica y alimentada con pasto.

Pescado y marisco: De todos los tipos. Si es posible, pescado graso como salmón, caballa o arenque.

Huevos: De todos los tipos. Si es posible, orgánicos.

Grasa natural

Usar mantequilla y crema para cocinar puede hacer que la comida sepa mejor y que quedes más saciado. Prueba la salsa bearnesa o holandesa, comprueba los ingredientes o hazla tú mismo. La grasa de coco, el aceite de aguacate o el de oliva también son buenas opciones.

¿Tienes diabetes?

Una vez que empieces a comer bajo en carbohidratos, es posible que tengas que reducir cualquier dosis de insulina, y mucho. Has de comprobar tu nivel de glucosa en sangre frecuentemente al empezar esta dieta y adaptar (reducir) tu medicación. Esto idealmente ha de hacerse con la ayuda de un médico bien informado.

Verduras

Coles, espárragos, calabacines, berenjena, aceitunas, espinacas, setas, pepino, lechuga, pimientos, tomates, etc.

Productos lácteos

Escoge siempre opciones con grasa, como mantequilla real, crema (40 % grasa), crema agria y quesos. Cuidado con la leche normal, semidescremada y descremada, tienen mucho azúcar lácteo. Evita productos saborizados, azucarados y bajos en grasa.

Frutos secos y bayas

Frutos secos bajos en carbohidratos como nueces de brasil, macadamia y almendras. Bayas como frambuesas, fresas y arándanos están bien con moderación para la mayoría. Muy buenas con crema. Reducir para perder peso.

Bebidas cotidianas

Agua: Mineral o con gas. Añade una rodaja de limón o lima.

Café y té: Puedes añadirle un poco de leche o crema. ¿Hambre entre comidas? Pruébalo con una cucharada de mantequilla sin sal o aceite de coco.

Azúcar

Gaseosas, dulces, jugos, bebidas deportivas, chocolate, pasteles, panes, pastas, helados y cereales de desayuno. También evita edulcorantes artificiales: a menudo hacen que los antojos de azúcar no desaparezcan.

Almidón

Pan, pasta, arroz, papas, papas fritas, tortillas, maíz, papas de bolsa, avena, granola, etc. Se pueden comer moderadamente verduras de raíz si no eres muy estricto restringiendo carbohidratos.

Margarina

Imitación industrial de mantequilla con grasas omega-6 muy altas de forma no natural y aditivos. Sin beneficios para la salud y sabe mal.

Cerveza

Pan líquido. Lleno de carbohidratos de absorción rápida.

Fruta

Contiene mucho azúcar, cómelas como una forma natural de dulces. Las secas tienen más carbohidratos. El coco, los cítricos y el melón tienen menos que, p. ej. el plátano o las uvas.

Para ocasiones especiales

Puedes decidir cuándo es el momento correcto. Ten en cuenta que la pérdida de peso puede ralentizarse un poco.

Alcohol: Vino seco (tinto normal o blanco seco), champán, whisky, coñac, vodka y cócteles sin azúcar.

Chocolate negro: Más de 70 % de cacao, mejor solo un poco.