

# MÉTODO NUTRICIONAL NBC

*Un método de 90 días, fácil de seguir, seguro y efectivo!*

**Fase A: "Adelgazamiento rápido" De 1 a 3 semanas...**

**Limitación de alimentos: Harinas, lácteos y azúcares.**

Desayuno (7 a 9 h)	Media Mañana (10 a 11 h)	Comida (1 a 3 h)
<i>1 Batido Fitmeal (consultar) Bebida de Avena al gusto...</i>	<i>1 Barrita Fitmeal (consultar) 2 vasos de agua Grandes.</i>	<i>1 ración de verdura 4 Claras de huevo (tortilla) Una Yema de Huevo</i>
Merienda (4 a 6 h)	Cena (8 a 10)	Tentempié nocturno (11 a 1)
<i>1 Barrita Fitmeal (consultar) 2 Vasos de agua Gr.</i>	<i>1 ración de Verdura 1 ración de Pescado Blanco.</i>	<i>Ocasional en caso de ansiedad... ½ Onza chocolate 95%</i>

**Verduras permitidas Fase A** (150 gr para la comida y 150 gr a la cena):

Acelgas, apio, berenjena, espinacas, berros, brócoli, calabacín, champiñones, coles, coliflor, dientes de león, endivia, espárrago, espinacas, hinojo, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, zanahoria, etc.

Se recomienda la variedad de verduras, combinando en la misma comida tanto verduras crudas como cocidas. Evitar las verduras crudas en la noche y enlatadas. Cocer las verduras al vapor, horno, plancha, parrilla o papillote o crudas con un poco de aceite de oliva virgen extra o limón. También puede añadir condimentos deshidratados (perejil, orégano, tomillo, ajo, cebolla,...) para que esté más sabrosa. No tomar salsas procesadas o envasadas.

**Proteína Fase A.**

4 Claras de huevo con una Yema (elaborado en tortilla) podrás darle un toque siempre diferente combinando de sabor, agregándole (una) loncha de: Pavo, jamón dulce, jamón serrano, queso Light.

**Tentempié nocturno:** Si antes de acostarte sientes hambre o ansiedad por dulces, bebe un vaso de agua y ½ Onza de chocolate negro 95%

## MÉTODO NUTRICIONAL NBC

### Fase B. “Adelgazamiento progresivo” De 3 a 6 semanas...

#### Introducción de alimentos...

Desayuno (7 a 9 h)	Media Mañana (10 a 11 h)	Comida (1 a 3 h)
<i>30gr. Copo o Salvado Avena 1 clara de huevo 50gr. Jamón dulce o Pavo 1 vaso de bebida vegetal</i>	<i>1 Yogurt de cabra Bebida vegetal 1 manzana</i>	<i>Ensalada completa más Hortalizas... Ración de proteína Café o té</i>
Merienda (4 a 6 h)	Cena (8 a 10)	Tentempié nocturno (11 a 1)
<i>35 gr. Nueces o Anacardo Bebida vegetal</i>	<i>Ración de verduras Proteína a elegir</i>	<i>Ocasional en caso de ansiedad ½ Onza de chocolate 95%</i>

#### Hortalizas y Verduras permitidas FASE B:

Acelgas, apio, berenjena, berros, brócoli, espinacas, calabacín, champiñones, coles, coliflor, dientes de león, endivia, espárrago, hinojo, judías verdes, lechuga, nabos, pepinillos, pepino, Zanahorias, Brócolis, Espinacas, Albahaca, Alcachofas, Calabaza, Cebolla, Puerro, Col china, Ajo, Remolacha, 1 Patata cocidas con piel pequeña, rábanos, tomate, ETC,

*Se recomienda la variedad de verduras, combinando en la misma comida tanto verduras crudas como cocidas. Evitar las verduras crudas e hortalizas en la noche. Cocer las verduras al vapor, horno, plancha, parrilla o papillote o crudas con un poco de aceite de oliva virgen extra y limón, o mostaza Dijon y salpimentado. También puede añadir condimentos deshidratados (perejil, orégano, tomillo, ajo, cebolla,...) para que esté más sabrosa. No tomar salsas procesadas o envasadas.*

#### Proteína FASE B: 150gr Mujer/200gr.Hombre

*Comidas y Cenas: Alternar entre (150 gr. mujer / 200 gr. hombre) de carne magra, quitando la grasa y la piel antes de cocinar, (pavo, pollo, ternera, conejo, pavo, buey) o pescado blanco. Mariscos y pescados azules limitados a 150gr.dos o tres días en semana.*

Tentempié nocturno: *Si antes de acostarte sientes hambre o ansiedad bebe un vaso de agua y ½ Onza de chocolate 99%*

## Fase C. "Consolidación y mantenimiento" de 6 a 12 semanas...

### Reintroducción de alimentos...

Desayuno (7 a 9 h)	Media Mañana (10 a 11h)	Comida (1 a 3 h)
<i>1 zumo de naranja natural 1 yogurt desnatado de cabra + semillas de lino + una cucharada de germen de trigo + 1 huevo cocido</i>	<i>1 Mini de pan espelta o integral: Atún ,caballa, sardina, pavo, pollo, jamón o queso light 1 café o té</i>	<i>Alternando con: Quínoa, cuscús, legumbres variadas Arroz o pasta integral. 1 ración proteína A elegir en las opciones.</i>
Merienda (4 a 6h)	Cena ( 8 a 10h)	Tentempié nocturno (11 a 1h)
<i>50 gr. De Frutos secos Una fruta (Manzana)</i>	<i>Verduras u Hortalizas 1 ración de Proteína</i>	<i>Ocasional en caso de ansiedad tomar ½ Onza de chocolate 95%</i>

**Hidratos de carbono:** Se considera una ración normal entre 125 gr y 150 gr. Según contextura Quínoa, cuscús, arroz o pasta integral, (se puede comer 2 tostadas integrales de pan de espelta como sustitutivo).

**Legumbres:** Se considera una ración normal entre 125 gr y 150 gr. Según contextura. Las más a dientes son: lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes etc.

**Pescados Azules:** Se considera una ración normal entre 125 gr y 150 gr. Según contextura.

El pescado azul anchoa, boquerón, atún, bonito, salmón, sardina... Comer pescado azul de 2 a 3 veces por semana (rico en omega-3), vigilando la cantidad, pues es alto en Kcal.

**Pescados Blancos:** Se considera una ración normal entre 175 gr y 200 gr. Según contextura. El pescado blanco acedia, bacalao fresco, besugo, cabracho, cazón, dorada, lenguado, merluza, mero, pescadilla, gallo, rodaballo, rosada, rape, raya...

**Frutos secos:** Preferiblemente siempre sin Sal y no tostados 40gr. para mujer y 50gr. Hombre se considerara una ración normal.

**Fruta consentidas:** Alternar entre las siguientes frutas frescas de temporada: 1 puñado de fresas o cerezas o uvas, 1 corte de melón o sandía, 2 rodajas de piña, 1 naranja o pomelo o 2 mandarinas, 1 manzana o pera, 1 melocotón mediano, 1 plátano pequeño o ½ de grande, 2 kiwis, 2 ciruelas. 2 higos, 3 albaricoques. Preferibles siempre las cítricas ayudan a mantener el peso

**Bebidas:** En todas las fases debes considerar beber un mínimo de 1,5 a 2,5L de agua repartidos a lo largo del día, incluido 1 vaso ½ hora antes de cada comida.