

Medio

PLAN PARA ENGORDAR

DESAYUNO.—Una papilla hecha con harina de avena o arroz, etcétera, con leche y un huevo.

MEDIADA LA MAÑANA.—200 gramos de leche y 50 gramos de avellanas, castañas o almendras.

ALMUERZO.—Dos huevos en tortilla o fritos, 100 gramos de carne, pasada en crudo, con 200 gramos de puré de patatas con mantequilla. La carne puede substituirse por igual cantidad de queso de Gruyère o hola, u otro queso graso. Las patatas, por la mitad, se peso, de avellanas, castañas o almendras. La mantequilla, por manteca de cerdo o tocino. Mermeladas, compotas o confituras.

MERIENDA.—Un vaso de leche con malta, café o té, pan, mantequilla, manteca u otro graso, 50 gramos.

CENA.—Una papilla como en el desayuno; 150 gramos de pescado o queso. Fruta. Pan al día, lo que se pueda, sin pasar de 200 gramos.

PLAN PARA ADELGAZAR

DESAYUNO.—Una taza de café, malta o té con una cucharada de soperas de leche.

MEDIADA LA MAÑANA.—200 gramos de mandarinas, naranjas o peras.

ALMUERZO.—Caldo desgrasado; 100 gramos de carne, pasada en crudo; 200 gramos de alcachofas, col, espinacas, etc., cocidas sin grasa. Queso, 50 gramos. Una taza de té o malta con azúcar. Cuando no se en cuenta carne, pueden tomarse 100 gramos de queso manchego (no en aceite) u otro queso no graso.

MERIENDA.—Una taza de té, café o malta con una cucharada de soperas de leche.

CENA.—Caldo desgrasado; 200 gramos de pescado; 300 gramos de verduras, como en el almuerzo, y 200 gramos de fruta, como a media mañana.

Líquidos se tomarán los menos posibles, teniendo en cuenta que en el régimen ya va incluida una buena cantidad, tanto en forma de leche, como en las verduras y frutas. Pan para todo el día, de 50 a 70 gramos. Azúcar, 30 gramos o menos. Si se sienten las primeras sensaciones de hambre, basta tomar un pequeño terroncito de azúcar cuando se las sienta, sin excederse en el almuerzo ni en la frecuencia de las tomas.

