Dieta de 2.000 Kcalorías (abierta)
(89 gr. de proteínas; 78 gr. de grasas; 255 gr. de carbohidratos)

Desayuno

- 200 ml. de leche desnatada.
- 40 gr. de pan blanco o integral.
- 25 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Media mañana

- 60 gr. de pan blanco o integral.
- 20 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Comida

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 40 gr. de pan blanco o integral.

Merienda

- 60 gr. de pan blanco o integral.
- 25 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Cena

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 40 gr. de pan blanco o integral.

Antes de acostarse

- 200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.
- 20 gr. de pan blanco o integral.

Aceite: 30 gr.= 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.



Alimentos distribuidos por grupos	
VERDURAS	
Grupo A	300 gr. de acelgas, apio, berenjenas, brecol, calabaza, calabacín, champiñones, col, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, escarola, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
Grupo B	200 gr. de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, cardo, puerros.
Grupo C	100 gr. de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
FARINÁCEOS	
Grupo A	120 gr. de guisantes o alubias frescas.
Grupo B	100 gr. de patatas o boniatos.
Grupo C	40 gr. de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral.
Grupo D	30 gr. de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.
PROTEÍNAS	
Carnes	100 gr. de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros.
Pescados	130 gr. de pescado azul o blanco.
Huevos	2 huevos.
FRUTAS	
Grupo A	300 gr. de melón, sandía, pomelo.
Grupo B	150 gr. de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
Grupo C	120 gr. de manzana, melocotón, pera.
Grupo D	75 gr. de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas, higos.
Observaciones	

1. Puede sustituir 100 ml. de leche desnatada por un yogurt natural desnatado o 40 gr. de queso tipo Burgos.
2. Cada 10 gr. de pan puede sustituirse por una galleta.
3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda.
5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sacarina no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 ºC.
10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, al vapor, cocidos o a la plancha.
11. Pesar los alimentos crudos, libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
12. Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo