

Dieta Hipocrática 1ª

Método Hipocrático de Salud Salgado® N° 1

Plan semanal de alimentación cetogénica basada en alimentos naturales

Normas generales

- Desayuno entre las 8:00 y las 10:00.
- Comida entre las 14:00 y las 15:00.
- Cena ligera a las **19:00 horas**.
- Sin harinas.
- Sin azúcares.
- Sin frutas.
- Sin leche ni lácteos, excepto queso curado de cabra u oveja.
- Muy pocas verduras; preferentemente canónigos como acompañamiento.
- Carnes y pescados de calidad.
- Café arábica tostado, sin azúcar.

Lunes

Desayuno: Café arábica sin azúcar, 3 huevos camperos y 1 cucharada de aceite de coco.

Comida: Entrecot de ternera a la plancha con canónigos aliñados con aceite de oliva virgen extra.

Cena (19:00): Salmón a la plancha.

Martes

Desayuno: Café arábica sin azúcar, tortilla de 3 huevos y 1 cucharada de aceite de coco.

Comida: Muslos de pollo asados con canónigos.

Cena (19:00): Sardinas a la plancha.

Miércoles

Desayuno: Café arábica sin azúcar y 3 huevos revueltos.

Comida: Chuletas de cordero con canónigos.

Cena (19:00): Merluza a la plancha.

Jueves

Desayuno: Café arábica sin azúcar, 3 huevos cocidos y 1 cucharada de aceite de coco.

Comida: Costillas de cerdo ibérico.

Cena (19:00): Caballa a la plancha.

Viernes

Desayuno: Café arábica sin azúcar, tortilla de 3 huevos con queso curado de oveja.

Comida: Hamburguesa 100 % vacuno con canónigos.

Cena (19:00): Atún a la plancha.

Sábado

Desayuno: Café arábica sin azúcar, 3 huevos fritos en aceite de coco.

Comida: Conejo al horno con canónigos.

Cena (19:00): Gambones o langostinos a la plancha.

Domingo

Desayuno: Café arábica sin azúcar, 3 huevos revueltos con queso curado de cabra.

Comida: Secreto ibérico o cochinillo con canónigos.

Cena (19:00): Bacalao al horno.

Si aparece hambre entre comidas

- Un trozo de queso curado de cabra u oveja.
- Un pequeño puñado de nueces (ocasionalmente).

Recomendaciones diarias del Método Hipocrático de Salud Salgado®

- Beber abundante agua con sal verdadera (sin refinar).
- Utilizar aceite de coco diariamente.
- Complementar con Omega-3.
- Complementar con magnesio.
- Complementar con cardo mariano.
- Dormir entre 7 y 8 horas.

- Caminar al menos 30 minutos al día y realizar algo de ejercicio de fuerza varias veces por semana.