

Jorie Weight Loss Center

Eigram, Inc.

611 Enterprise Dr
Oak Brook, Illinois 60523
Telephone 630.575.0855

818 W. Northwest Hwy
Palatine, Illinois 60067
Telephone 847.358.1500

Dieta de Proteina

Proteinas sin limite

Carne roja (bistec, arrachera)
Huevos (fritos con Pam Spray, pasados por agua o omleta con vegetales)
Pescado (Al horno o a la parrilla), Mariscos, Langosta
Pollo y Pavo sin cuerro (azado)
Tuna y salmon en lata con agua
Queso Requeson (descremado)
Queso Colby, mozzarella, otros preparados con leche descremada

Vegetales Sin Limite

Esparragos	Apio	Cebollas	Coliflor	Repollo
Ejotes	Pepinos	Rabanos	Ongos	Lechuga
Brocoli	Berenjena	Espinacas	Endiba	Pimento

Condimentos Sin Limite

Toda clase de especias y condimentos
Ajo limon, lima
Vinagre, mostaza
Azucar artificial
(como la Equal o Splenda)

Bebidas Sin Limite

Soda de dieta, menos Coca Cola, Pepsi Cola o Dr. Pepper. Puede tomar café, Negro o con crema en polvo artificial. Use Equal o tra clase de azucar artificial.

Instrucciones Especiales: Siga esta dieta por no menos de tres dias y no mas de sieta dias. Dispues de siete dias, descanse por una semana y puede repetirla otra vez. Puede comer cualquiera cantidad de estas comidas. La preparacion es importante. Puede combinar los vegetales con proteinas para preparar sopas, fajitas sin pan. Evite almidon y azucar. Tales como el pan, arroz, papas, cereals y pasta. Coma cuando quiera, seis comidas diarias o mas. Puede preparar a la parilla, asado, sin grasa puede freir con Pam Spray de dieta. Tome 6 a 8 basos de agua diariaente y una vitamina.