

Etapa 2: Dieta líquida completa - ideas de comidas

Consejos para el éxito:

- Continúe con los líquidos transparentes y añada proteínas de batidos y fuentes permitidas (consulte el libro de normas para ver las opciones permitidas).
- ¡Manténgase hidratado! Procure tomar de 48 a 64 onzas (de 6 a 8 tazas) de líquidos por día.
 - Siga bebiendo líquidos a lo largo del día.
 - Evite las bebidas con gas o cafeína.
- Trate de consumir de 60 a 70 gramos de proteína por día

Ideas de recetas:

CLARA DE HUEVO O EGG BEATERS:

En esta etapa, se permiten las claras de huevo blandas y revueltas o los batidos de huevo. Evite los huevos duros, fritos o normales con yema.

Claros de huevo revueltas ~6g de proteína

- 2 claras de huevo
- Condimentos a elección: sal, pimienta, salsa picante, mostaza, pimienta de limón, ajo, yogur natural

Instrucciones:

1. Cocinar las claras de huevo hasta obtener un revuelto suave
2. Añadir los condimentos que prefiera
3. Mezclar y disfrutar

Ensalada de huevos revueltos ~7 g de proteína

- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de yogur natural
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Cocer y revolver las claras de huevo, dejar enfriar.
2. Añadir el yogur natural, la sal y la pimienta y mezclar.

Revuelto de claras de huevo con queso ricotta ~7 g de proteína por porción

- 2-3 claras de huevo
- 1 cucharada de queso ricotta

Instrucciones:

1. Cocer la clara de huevo revuelta hasta que esté casi lista. Retirar del fuego, pero continuar la cocción en la sartén caliente hasta que el huevo esté cuajado.
2. Añadir 1 cucharada de queso ricotta, dejar que el calor lo ablande.

Sopa de huevo ~7g de proteína por porción

- 1 taza de caldo de pollo o de verduras
- 2 claras de huevo grandes batidas
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo



Instrucciones:

1. En una olla, hervir el caldo de pollo o de verduras. Retirar del fuego
 2. Verter las claras batidas lentamente en el caldo, batir la mezcla mientras se vierten las claras en la sopa
 3. Verter en cuencos y servir en porciones de 1 taza
- *Consejo para incluir más proteínas: ¡use caldo de huesos!

¡Yogur griego con extracto de almendras y chocolate* ~7 g de proteína por porción!

- ½ taza de yogur griego natural descremado (o yogur de soya)
- 1 cucharadita de extracto de almendra
- Una pizca de cacao en polvo sin azúcar
- 1 sobre o 1 cucharadita de edulcorante sin calorías (Splenda, Equal, Stevia)

Instrucciones:

1. Mezclar el yogur, el extracto de almendra, el cacao en polvo sin azúcar y el edulcorante sin calorías en un bol, ¡y a disfrutar!

*Consejos para comprar yogur griego:
- Buscar variedades con menos de 7 g de azúcar añadido
- Elegir yogur griego descremado y variedades sin trozos de fruta

RECETAS DE BATIDOS DE PROTEÍNAS “MEZCLAR Y REVOLVER”: 15 g o más de proteína por porción

Batido proteínico: delicia de chocolate y menta

- Batido de proteínas sabor a chocolate ya preparado de 8-11 onzas
- 1 gota de extracto puro de menta

Batido de moca y canela

- 8 onzas de leche (descremada o al 1 %, leche de soja light,
- 1 medida de proteína en polvo con sabor a chocolate
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de café instantáneo descafeinado



RECETAS DE BEBIDAS PROTEÍNICAS A BASE DE TÉ

Chai Latte de vainilla**

- 2 bolsitas de té chai descafeinado en 4 onzas de agua caliente
- 4 onzas de leche (leche descremada o sustituto de la leche sin azúcar)
- 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla
- Una pizca de canela y nuez moscada

Instrucciones:

1. Remojar las bolsitas de té en agua caliente durante unos 10 minutos y dejar enfriar.
2. Mezclar con leche, proteína de vainilla en polvo, una pizca de canela y otra de nuez moscada.
3. Servir caliente o frío en una taza o vaso de su elección.

**No se debe mezclar proteínas en polvo con líquidos a más de 140 °F ya que afecta la textura de la proteína en polvo

Brisa de bayas**

- 2 bolsitas de té descafeinado con sabor a bayas en 8 onzas de agua caliente
- 1 medida de proteína en polvo sin sabor
- 1 sobre de edulcorante sin calorías (Splenda, Equal, Stevia)

Instrucciones:

1. Remojar las bolsitas de té en agua caliente durante unos 10 minutos y dejar enfriar.
2. Mezclar con proteína en polvo sin sabor y edulcorante sin calorías.
3. ¡Servir con hielo! Cada cubito de hielo añade aproximadamente 1 onza de líquido.



OTRAS IDEAS PARA DAR SABOR:

1. ¡Use extractos de sabores! Una o dos gotas alcanzan para añadir sabor sin azúcar añadido. Estos son algunos ejemplos:
 - McCormick's tiene muchas opciones excelentes: Vainilla pura, canela, menta pura, imitación de extracto de coco, extractos puros de naranja o frambuesa.
2. Use jarabes sin azúcar. Marcas comunes de jarabe sin azúcar:
 - Da Vinci Gourmet ofrece más de 40 sabores y se vende en Amazon.com
 - Torani, más de 30 variedades sin azúcar. También se puede vender en Amazon.com
3. ¡Pruebe diferentes especias!
 - La canela, la nuez moscada, el jengibre, el clavo o la especia de calabaza son algunas opciones excelentes.
4. ¡Intente hacer popsicles con su batido de proteínas favorito y saborizantes o especias adicionales! Puede comprar moldes de popsicles en la mayoría de las tiendas de comestibles.
5. Cree un ritual y disfrute de su bebida proteínica en un vaso, taza o tazón especial.
6. Opciones de proteínas en polvo sin sabor o saladas:
 - Unjury: ofrece opciones de polvo de proteína de ternera y cebolla, sopa de pollo, sopa de cebolla francesa o sin sabor (21 g de proteína por cucharada en todos los polvos)
 - BariatricPal: sopa proteínica – caldo de pollo (15 g de proteína)

