

Dieta afrodisíaca: Para adelgazar y amar



A continuación vamos a relatar una dieta que sirve para dos cosas: para adelgazar peso, y para “amar mejor”. Se trata de una dieta afrodisíaca, por lo que no le vayan a dar a un niño la dieta por lo que pueda pasar. Para preguntarle [dietas para adelgazar](#) a Juan a través de su blog [videosdebebés.net](#).

Desayuno: Debes de elegir entre un café con canela espolvoreada y un yogurt de higo o un te y una tostada de Filadelfia con pimienta.

A media mañana: Puedes tomar un té de frutas rojas y una rodajita de piña (de la típica en bote que venden en mercadona o piña natural fresca).

Para comer: En esta dieta para adelgazar comeremos una de dos: o una ensalada con espárragos, pimiento rojo, cebolla, apio y zanahorias, sazonada con aceite, sal y vinagre. Seis ostras o almejas (crudas o a la marinera y una copita de vino blanco). También podemos comer en su puesto espárragos a la vinagreta y pechuga de pollo a la plancha con una única gota de aceite de oliva virgen extra y pimienta negra.

Para merendar: Un té verde y una rodaja de piña.

Y por último, para cenar: Lo mejor es una brocheta de langostinos cocidos o a la plancha con una gotita de aceite. Además, comeremos un poco de pisto (verduras cocidas que están riquísimas) y un huevo a la plancha. Si esto os parece muy común podéis sustituirlo por un poco de pez espada a la plancha con menestra de zanahoria, pimiento, cebolla y ajo sofrito. También podemos cenar salmón ahumado con ensalada de tomate y como mucho dados de queso pero del light!! Aliñar al gusto, pero con pocas calorías!

Es muy efectiva esta dieta para adelgazar, y también para lo segundo, pero no la aconsejo para más de un mes.

Fuente: <http://dietasparaadelgazarpeso.com/>