

## EJEMPLO DIETA PARA SÍNDROME METABÓLICO: LOW CARB–MEDITERRÁNEA

### DESAYUNO

Café, Infusión o Té (solo o leche entera; sin azúcar)  
Yogur natural sin azúcar (125g)  
Fruta variada (fresas, frutos rojos, kiwi) troceada  
3 - 4 Nueces mondadas y canela en polvo.

### MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

Pieza de fruta entera  
Yogur natural sin azúcar  
Yogur tipo griego natural sin azúcar  
Queso fresco (1 envase)

### ALMUERZO

Caballa al horno o plancha con aceite de oliva virgen extra (AOVE)  
Ensalada de tomate, pepino, cebolla, pimientos, ½ aguacate + Aderezo (AOVE + Vinagre + Sal)  
30 gramos de Pan integral 100%  
Agua  
Postre: Fruta

### MERIENDA (Opcional)

Pieza de fruta entera o Frutos secos naturales (crudos o tostados, sin sal).  
Té o Infusión o Café (sin azúcar).

### CENA

Tortilla francesa de 2 huevos y cuña de queso tierno de vaca o cabra.  
Espárragos trigueros salteados con tomate cherry y orégano.  
Agua para beber  
Postre: Yogur natural sin azúcar o Yogur tipo griego natural sin azúcar o Fruta.