

**Dukaniano.es** Contáctanos Ahora  
info@dukaniano.es

**Cocinamos las Recetas Dukanianas**  
Lo llevamos a tu Domicilio, con Instrucciones detalladas  
Servimos en Fresco, Sin Conservantes, tendrás 21 días para consumir



## Para perder entre 5 y 9 kgs. con la Dieta Dukan

Si no conoces el método Dukan y quieres perder entre 5 y 9 kgs. nosotros te enviaremos platos preparados dukanianos, postres y mucho más, junto con las pautas que debes seguir para cumplir con esta dieta tan efectiva. Si ya conoces el método también puedes pedirnos platos, postres, bizcochos y mucho más por separado [desde nuestra tienda](#)



**Te enviamos la comida para la Fase de Ataque, que dura 3 días y para iniciar la de crucero durante 4 días**



**De media se pierde entre 1 kg. y 2,5 kg durante la primera semana.** Pésate todos los días, ver que tu peso va descendiendo, te motivará mucho. Si estás premenstrual es posible que la pérdida sea menor, ya que retendrás líquido. No te desanimes, sigue adelante porque una vez termines el periodo apreciarás la pérdida de peso.



### **Obligaciones ineludibles para que este método funcione:**

- Bebe al menos 1.5 litros de agua al día. Puedes tomarla cuando te apetezca, entre las comidas o durante ellas. De esta cantidad descuenta los líquidos que tomes, por ejemplo el café, coca-cola Light, té, etc. Puedes tomar bebidas light, siempre que no contengan más de 1 caloría por vaso. Dukan recomienda muchísimo la coca cola light, zero, pepsi max y light, además de nsteea sin azúcar, por su poder saciente. Puedes tomar la que quieras
- Camina 20 minutos al día y olvídate de los ascensores, usa las escaleras
- 4 tortitas de pan Dukaniano o un trozo de bizcocho Dukaniano diariamente, nunca comer las dos cosas en el mismo día. Estos dos alimentos son los que te suministrarán 1.5 cucharadas del salvado de avena diario que Dukan aconseja en su método. No podemos sobrepasar esta cantidad diaria
- No saltarse ninguna comida. No es aconsejable pasar hambre



### **Comidas fuera de casa:**

- Durante la fase de ataque te recomendamos que sigas las comidas que te enviamos. Son pocos días y verás los buenos resultados. Si no tienes más remedio entonces puedes consultar algún [resumen de la dieta para que veas lo que puedes y lo que no puedes comer.](#)



### **En tu pedido recibirás:**

- Dos platos para la Comida y Un plato para la Cena de cada día, podrás comer la cantidad que quieras, no debes quedarte nunca con hambre. Los platos que te enviaremos serán una selección de los mejores de nuestra tienda.
- Dos postres diarios, uno para la comida y otro para la cena
- Pan dukaniano, bizcochos dukanianos y tortitas dukanianas, , para comer entre horas o cuando te apetezca
- Salsas para tus ensaladas



### **Otros alimentos que puedes tomar (no incluídos pero que puedes adquirir fácilmente):**

Cada persona come de forma diferente, por ello, si ves que te quedas sin comida, puedes hacernos otro pedido y te lo enviaremos lo antes posible. También puedes comprar los siguientes productos, habituales en cualquier supermercado:

- Carnes magras, de ternera y buey, con una gota de aceite y poca sal
- Todos los pescados y mariscos, si son en conserva que sean al natural, nunca en aceite
- Aves de corral excepto el pato (demasiado grasa)
- Jamones magros (jamon cocido bajo en grasa) y lonchas magras (pechuga o jamon ) de pavo o pollo. Tambien cecina.
- Huevos (nunca fritos)
- Lácteos desnatados: leche, yogures y queso, **sin azucar y 0% materia grasa**







### **Ensaladas, a partir del cuarto día (Fase de Crucero), pero sólo los días con Círculo Gris**

- Los días con Círculo Gris podrás prepararte ensaladas, pero sólo estos días.
- Te enviamos varias salsas dukanianas para que aliñes tus ensaladas. Estas debes hacerlas tú misma pero sólo con los siguientes vegetales: **tomates, pepinos, rábanos, espinacas, espárragos, puerros, judías verdes, coles, setas, apio, hinojo, todas las lechugas, endivias, acelgas, berenjenas, calabacines.**
- También puedes usar atún sin aceite, jamón cocido 0% materia grasa, queso fresco 0% materia grasa, barritas de marisco, huevo duro y gambas cocidas, que podrás adquirir en cualquier supermercado. Puedes usar las cantidades que quieras

## Plan de 7 Días para la Fase de Ataque e Inicio de Crucero

El menú que te enviamos debes seguirlo tal y como te indicamos.

	Fase de Ataque			Fase de Crucero			
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Sólo lo que te apetezca de: Café solo o con leche desnatada, te, leche desnatada. Pan dukaniano, bizcochos dukanianos, postres dukanianos, lo que quieras que no lleven el Círculo Gris						
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Sólo lo que te apetezca de: Café solo o con leche desnatada, te, leche desnatada. Pan dukaniano, bizcochos dukanianos, postres dukanianos, lo que quieras que no lleven el Círculo Gris						
<b>COMIDA</b>	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	 Tápers con círculo Gris o sin el	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	 Tápers con círculo Gris o sin el	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras
<b>MERIENDA</b>	Sólo lo que te apetezca de: Café solo o con leche desnatada, te, leche desnatada. Pan dukaniano, bizcochos dukanianos, postres dukanianos, lo que quieras que no lleven el Círculo Gris						
<b>CENA</b>	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	 Tápers con círculo Gris o sin el	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras	 Tápers con círculo Gris o sin el	Platos <u>sin el Círculo Gris</u> , uno, dos los que quieras
<b>OBSERVACIONES</b>				Toma al menos un plato al día con el Círculo Gris. También prepárate alguna ensalada con los vegetales permitidos y nuestras salsas		Toma al menos un plato al día con el Círculo Gris. También prepárate alguna ensalada con los vegetales permitidos y nuestras salsas	