

La Dieta de los Bocadillos

Método Dr. Celso · Tomos I y II

Este es el índice completo de los dos tomos de *La Dieta de los Bocadillos*. El Tomo I contiene los fundamentos del método. El Tomo II amplía con menús, recetas, tablas de calorías, críticas a otras dietas y mucho más.

TOMO I

Los fundamentos del método

1	Introducción	15
2	Por qué nos engordamos	31
	❖ <i>Por qué engordamos como sociedad</i>	36
	❖ <i>Por qué me engordo yo concretamente como individuo</i>	57
3	Cómo conseguir adelgazar: EL MÉTODO	79
4	La Dieta de los Bocadillos. Esquema normal	99
5	Explicaciones del esquema y las normas de la dieta	117
6	Consejos para empezar la dieta	139
7	La importancia de la mentalización	149
8	Mi horario no es normal. No vivo en España. Cómo puedo variar la dieta según mi horario laboral	163
	❖ <i>Esquema para el hambriento matinal 1</i>	171
	❖ <i>Esquema para el hambriento matinal 2</i>	172
	❖ <i>Esquema con comida tarde o muy madrugador 1</i>	173
	❖ <i>Esquema con comida tarde o muy madrugador 2</i>	174
	❖ <i>Esquema con comida temprano o cena tarde (la tarde muy larga)</i>	175
	❖ <i>Esquema con horario trasnochador</i>	176
	❖ <i>Esquema con horario muy madrugador y día muy largo</i>	177
	❖ <i>Esquema de día sin dormir (24 horas sin parar)</i>	178
	❖ <i>Esquema horario nocturno · Noche de trabajo</i>	179
	❖ <i>Esquema horario nocturno · Noche de descanso · Mañana durmiendo · Día corto</i>	180
	❖ <i>Esquema horario nocturno continuo</i>	181
9	La dieta en otros países. En mi cultura se comen otros alimentos. No comemos pan, leche...	183
	❖ <i>La Dieta Dr. Celso en China</i>	186
10	Soy vegetariano: cómo puedo hacer la dieta	199
11	Problemas de peso en niños	217

12	Estoy embarazada o doy el pecho. Cómo puedo hacer la dieta	229
13	Estreñimiento y dieta	237
14	Colesterol y dieta. Recomendaciones para bajar el riesgo cardiovascular	249
	❖ <i>Hablemos del huevo</i>	266
15	Alimentos peligrosos para adelgazar y que no eres consciente. Alimentos que te engordan y no te enteras	281

TOMO II

Menús, recetas, errores frecuentes

1	Errores frecuentes, pero no evidentes, que impiden adelgazar	17
2	Cómo hacer la dieta fuera de casa	33
3	Menús orientativos para cada día de la semana	43
	❖ <i>Menú 1</i>	46
	❖ <i>Menú 2</i>	58
	❖ <i>Menú 3 · Semana de las ensaladas con proteína para cenar</i>	50
	❖ <i>Menú 4 · Semana de puré de verduras con proteína para cenar</i>	52
	❖ <i>Menú 5 · Semana de ensalada o puré de verduras con carbohidrato para cenar</i>	54
	❖ <i>Menú 6 · Semana de pescado para cenar</i>	56
	❖ <i>Menú 7 · Semana de carbohidratos para comer y ensalada con proteína para cenar</i>	58
	❖ <i>Menú 8 · Semana restrictiva para bajar más peso</i>	60
	❖ <i>Menú 9 · Semana del gazpacho</i>	64
	❖ <i>Menú 10 · Semana con menú caprichoso</i>	68
	❖ <i>Menú 11 · Menú de fiambra o menú rápido</i>	70
	❖ <i>Menú 12 · Especial para el estreñimiento</i>	72
	❖ <i>Menú 12 · Especial para el colesterol</i>	74
4	La Dieta del Bocadillos de Chocolate	77
5	La Dieta de los Bocadillos en números	87
6	Consejos de cocina	103
7	Recetas	115
	❖ <i>Paella sin aceite</i>	118
	❖ <i>Paella valenciana</i>	120
	❖ <i>Arroz tres delicias</i>	122
	❖ <i>Fideuá sin aceite</i>	124
	❖ <i>Fideos a la cazuela</i>	126
	❖ <i>Bacalao al papillote</i>	128
	❖ <i>Huevos con tomate frito al micro</i>	130
	❖ <i>Arroz a la cubana</i>	131
	❖ <i>Pimientos rellenos de gambas y surimi</i>	132
	❖ <i>Hummus sin aceite ni tahini</i>	134
	❖ <i>Pizza</i>	137
	❖ <i>Calamares rellenos</i>	139
	❖ <i>Berenjenas rellenas</i>	142
	❖ <i>Pastel de patatas</i>	144
	❖ <i>Pollo al limón</i>	146
	❖ <i>Tortilla de patatas / Tortilla de calabacín</i>	148
	❖ <i>Gazpacho</i>	150
	❖ <i>Albóndigas en salsa pisto</i>	152
	❖ <i>Crema de calabaza</i>	157
	❖ <i>Crema de champiñones</i>	157
	❖ <i>Crema de alcachofas</i>	158

❖	<i>Crema de calabacín</i>	160
❖	<i>Patatas «fritas»</i>	162
❖	<i>Bechamel</i>	164
❖	<i>Mayonesa sin aceite / Salsa rosa / Alioli / Salsa brava</i>	166
❖	<i>Salsa de yogur</i>	168
❖	<i>Salsa de tomate</i>	169
❖	<i>Tarta de manzana</i>	171
❖	<i>Tarta de queso</i>	173
❖	<i>Bizcocho</i>	175
❖	<i>Magdalenas</i>	177
❖	<i>Compota de manzana</i>	179
❖	<i>Manzanas al micro</i>	180
❖	<i>Crepes</i>	181
8	Sobre las etiquetas que encuentras en nuestra web (doctorcelso.com)	185
9	Cómo mantener el peso conseguido	193
10	El papel del ejercicio	205
11	Calorías quemadas en diferentes actividades, profesiones, ejercicios y deportes	213
❖	<i>Actividades y profesiones</i>	217
❖	<i>Ejercicios y deportes</i>	224
12	Tabla de calorías	239
❖	<i>Por orden de calorías</i>	246
❖	<i>Por orden alfabético</i>	301
13	Críticas a otras dietas o métodos para adelgazar	357
❖	<i>Dietas cetogénicas</i>	362
❖	<i>Dieta Dukan</i>	376
❖	<i>Ayuno intermitente</i>	378
❖	<i>Dieta de centro de salud</i>	382
❖	<i>Dieta de los puntos</i>	387
❖	<i>Dietas disociadas</i>	392
❖	<i>Dietas de batidos</i>	394
❖	<i>Medicamentos para adelgazar</i>	396
14	Críticas razonables a La Dieta de los Bocadoillos del Dr. Celso	409
15	Resumen y conclusiones	423

Disponibles en Amazon · **Tomo I:** ASIN B0G3WXL1R · **Tomo II:** amzn.eu/d/0g1tZqS5