



## BENEFICIOS DE LA DIETA PROTEICA

La dieta proteica se encuentra entre las opciones más famosas para perder peso de forma saludable. La proteína es uno de los nutrientes que más saciedad produce y el que demanda mayor gasto de calorías para ser metabolizado. Por eso, todas las dietas proteinadas funcionan (con o sin cetosis). Leon The Baker, el obrador “SIN” y ECO preferido de los amantes del pan, de venta online y offline, nos cuentas los beneficios de hacerla y las claves que hay que seguir para que realmente sea una opción segura, saludable y efectiva. Además, nos muestra su producto más innovador, “Fit Bread” sin gluten y sin lactosa, perfecto para incorporar en dietas y para deportistas. [leonthebaker.com](http://leonthebaker.com)



## **FIT BREAD**

### **[Pan de proteínas rebanado](#)**

Pan de proteínas perfecto para incorporarlo en dietas, con un 12% de proteína. Muy saciante y con mucho sabor. No contiene gluten ni lactosa y es el único pan que Leon the Baker rebana.

Ingredientes: almidón de tapioca, almidón de patata, harina de garbanzo, harina de lenteja, harina de teff, masa madre, proteína de guisante, semillas de lino, pipas de girasol, pipas de calabaza, huevo, agua, fibra, levadura y sal.

Peso: 470 gramos aprox.

**PVP 4, 80 euros**

### **Beneficios de la dieta proteica:**

- 1. Disminuye la presión arterial.** Las personas que consumen más proteínas, ya sean animales o vegetales, dentro de su dieta, tienen un menor riesgo a largo plazo de tener presión arterial alta.
- 2. Ayuda a perder grasa localizada.** La dieta proteica favorece el uso de la energía almacenada en los acúmulos de grasa, con lo que se consigue una pérdida de peso de forma controlada. El consumo de proteínas también contribuye a acelerar el ritmo del metabolismo, favoreciendo la pérdida de esos kilos.
- 3. Es muy saciante.** La proteína sacia más que las grasas y los carbohidratos, por lo que contribuye también a la disminución de ingesta de calorías.
- 4. Reduce el colesterol.** Una dieta en la que la mayor parte de las calorías provienen de la ingesta de proteína magra o vegetal reduce los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos.
- 5. Aumenta la masa muscular.** Al aumentar la ingesta de proteína se adelgaza y pierde grasa sin perder músculo, ya que este se compone de agua y proteínas. Además, no tiene efecto rebote, al no perder masa muscular, no se recupera el peso perdido.
- 6. Es variada.** A diferencia de otros tipos de dietas muy restrictivas, la dieta proteica incluye una gran variedad de alimentos para consumir, como frutas y verduras, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado, huevos y legumbres.

### **Claves para hacer una dieta proteica de forma saludable y eficaz:**

**1. Hay que escoger proteínas magras y grasas sanas.** Se puede optar por huevos o claras de huevo, pechuga de pollo o pavo, quesos frescos, pescados grasos que aportan omega 3, aguacates...una opción ideal para adelgazar.

**2. Incluir proteína en cada comida.** De esta forma, cada comida será muy saciante. Además, se reduce el índice glucémico.

**3. Escoger hidratos de calidad.** En cada ingesta se aconseja incluir frutas y verduras y legumbres, granos **enteros** o cereales integrales. Hay que huir de los azúcares libres o añadidos y evitar los ultraprocesados.

**4. Hacer ejercicio.** Además, las dietas proteicas benefician los resultados físicos de practicar deporte regularmente.

### **Acerca de Leon The Baker**

Leon the Baker es el obrador "SIN" y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.

### **¿Dónde encontrar a Leon the Baker?**

ESTANTERIAS DE ECI Y SUPERCOR.

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19

28015, Madrid

Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72

28009, Madrid

Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30

28003, Madrid

Teléfono: 919423228

Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12

28014, Madrid

Tienda Leon the Baker en Plaza de Santa Bárbara, 4

28004, Madrid

Tienda Leon the Baker en C/ Conde de Peñalver, 66

28009, Madrid

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85

28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87

28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de **200 puntos de venta en toda España** excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).