

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada, infusión (200 ml) Pan integral/centeno (30 gr) acompañado de queso fresco o loncha pavo bajo en sal	Leche desnatada, zumo natural o infusión (200ml) Pan integral loncha de pavo bajo en sal, o cereales integrales (30 gr)	Pieza de fruta, infusión o leche desnatada Pan con queso fresco y/o pavo o cereales integrales.	Leche desnatada, infusión o café. Pieza de fruta, zumo natural o yogur.	Leche desnatada, infusión o café. Pan integral o cereales integrales.	Yogur natural desnatado con arándanos (10 arándanos) Café o infusión.	Manzana asada Café o infusión
Media Mañana	Pieza de fruta o infusión	Yogur o infusión	Batido frutas casero o yogur	Pan integral con loncha de pavo baja en sal o queso fresco.	Pieza fruta o zumo natural	Pieza de fruta o infusión	Leche desnata y cereales integrales (30g)
Comida	Caldo de verduras, fideos (30 gr) Merluza cocida con verduras a la plancha, (cebolla y champiñones). Pieza de fruta	Ensalada: lechuga, pepino y cebolla. Pollo y patata al horno. Cuidado con la patata: pequeña y solo 1 vez por semana! Infusión o café	Tortilla (solo 1 yema de huevo) de calabacín y alcachofa. Chuletas de pavo y rúcula o lechuga. Pieza de fruta, infusión o café.	Quinoa con verduras asadas. Filete de ternera (sin grasa) Yogur o pieza de fruta	Guisantes con pechuga de pavo a la plancha. Pieza de fruta o yogur.	Ensalada: lechuga y pepino Cazuela al horno con rape, gambas, mejillones y cebolla Yogur desnatado con canela	Ensalada de lata de atún (al natural) y huevo duro 2 Hamburguesas de pollo o pavo Infusión
Merienda	Yogur o infusión	Pieza de fruta o zumo natural	Yogur o infusión	Infusión o pieza de fruta (preferible tomar infusión si en la comida se tomó fruta)	Infusión o batido de frutas natural.	Pieza de fruta y/o infusión o café	Yogur natural desnatado o pieza de fruta
Cena	Revuelto de claras de huevo. Pechuga de pollo a la plancha acompañada de canónigos. Pieza de fruta o yogur.	Puré de verduras (cebolla, pimiento verde, puerro y calabacín) Lenguado a la plancha y queso fresco. Yogur o infusión	Coliflor hervida y bacalao al papillote con limón. Yogur o infusión.	Sopa de pollo (desgrasado y deshuesado) Alcachofas a la plancha Yogur o infusión	Crema de champiñones, puerro o calabacín Dorada al horno Infusión o yogur.	Revuelto de clara de huevo con ajos tiernos y/o champiñones. 2 lonchas de pavo 2 rodajas de piña al natural	Parrillada de verduras a elegir de las permitidas Filete de emperador a la plancha Pieza de fruta o infusión

CONSEJOS

- Es imprescindible realizar deporte dos o tres veces a la semana, o caminar 1 hora diaria todos los días.
- Beber mínimo 1,5 L de agua. Las infusiones aparte. La hidratación nos ayudará a vernos la piel más jugosa y con más brillo, además de ayudarnos a evitar la retención de líquidos. Cuidado con las infusiones diuréticas, pueden bajar la tensión. Té verde es la única infusión demostrada a nivel científico con acción quemagrasas.
- Todos los alimentos se pueden condimentar con todo tipo de especias, limón y vinagre. Cuidado con el vinagre de Módena ya que tiene más azúcar que el vinagre de manzana.
- Comer lento y masticar bien ayudará a tener una mayor sensación de saciedad.
- Colocar la comida en plato pequeño