

DIETA DE ADELGAZAMIENTO RICA EN FIBRA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche desnatada 2 Tostadas integrales con mermelada de albaricoque	Yogur desnatado Cereales integrales Kiwi	Café con leche desnatada 5 Galletas integrales Naranja	Yogur desnatado Cereales integrales 5 Fresas	Café con leche desnatada Tostada integral con cucharadita aceite de oliva. Naranja	Yogur desnatado 5 Galletas integrales 1 Pera	Café con leche desnatada Cereales integrales Kiwi
MEDIA MAÑANA	2 rodajas Piña	1 Manzana	2 Biscotes pan integral + pavo	2 mandarinas	Bol de fresas	2 Biscotes pan integral + queso fresco desnatado	2 Rodajas Piña
COMIDA	Alcachofas a la plancha Ternera plancha Yogur desnatado	Coliflor hervida Merluza al horno Yogur desnatado	Ensalada: tomate, pimiento verde, cebolla y zanahoria. Pollo asado Yogur desnatado	Judías verdes rehogadas. Pechuga de pavo a la plancha. Yogur desnatado	Ensalada de pimientos rojos asados Atún a la plancha Yogur desnatado	Puré de calabaza y calabacín Emperador plancha. Yogur desnatado	Berenjenas, calabacín y espárragos plancha. Lubina/ Dorada al horno. Yogur desnatado
MERIENDA	2 rodajas Piña	1 Naranja	Bol de fresas	Manzana	2 rodajas Piña	Bol Fresas	Pera
CENA	Revuelto de champiñones Quesito fresco desnatado Infusión	Espárragos blancos Pechuga pavo plancha Yogur desnatado Infusión	Espinacas hervidas Tortilla francesa Queso fresco desnatado Infusión	Caldo de apio, puerro y cebolla. Sepia/ Calamar plancha Yogur desnatado Infusión	Ensalada: lechuga, tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, atún y palitos. Yogur desnatado Infusión	Revuelto de setas y gambas Yogur desnatado Infusión	Espinacas rehogadas con palitos de cangrejo. Yogur desnatado Infusión

Recomendaciones: Beber dos litros de agua al día, cuidar el consumo de sal y utilizar dos cucharadas de aceite de oliva al día para cocinar.