

## DIETA RICA EN FIBRA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Café con leche semidesnatada+ Pan integral con Aceite Oliva+ Zumo Naranja	Yogur+ Cereales integrales+ Kiwi	Café con leche semidesnatada+ Pan integral+ Mermelada manzana + Zumo Naranja	Yogur+ Tostadas pan 5 cereales+ Zumo de Naranja	Café con leche semidesnatada+ Galletas integrales+ Piña	Café con leche+ sándwich integral de pavo y queso	Yogur+ Muesli+ Fresas
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Plátano	Sándwich integral pavo + queso	Yogur + Fresas	Plátano	Bocadillito pan 5 cereales + jamón serrano	Yogur + Almendras	Bocadillito pan integral vegetal
<b>COMIDA</b>	Setas con Jamón Secreto Ibérico a la plancha  Yogur+ Fresas	Crema de calabaza Salmón al horno  Piña	Lasaña de espinacas con queso parmesano y pasta integral.  Naranja	Repollo rehogado con pimentón. Filetes de lomo a la plancha.  Kiwis	Judías blancas con verduras y pimentón  Ternera plancha Yogur	Dorada rellena con patatas al horno.  Yogur	Arroz integral con espárragos trigueros y gambas. Yogur+ Fresas
<b>MERIENDA</b>	Piña	Higos secos + Yogur	Yogur + Avellanas	Sándwich vegetal con pan 5 cereales.	2 Kiwis	Higos secos + Almendras	Yogur+ Almendras
<b>CENA</b>	Ensalada: lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, cebolla, huevo duro y atún.  Yogur	Puré de patatas  Pechuga de pollo a la plancha Yogur	Guisantes rehogados con jamón serrano.  Yogur	Ensalada de lechuga tomate cebolla brotes soja. Tortilla de espárragos trigueros Yogur	Coliflor gratinada Emperador plancha  Yogur	Humus (puré de garbanzos)  Lenguado plancha. Yogur	Puré de patatas  Revuelto de champiñones  Yogur

Recomendaciones: beber dos litros de agua diarias