











	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Desayuno	1 Actimel(100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 20g almendras	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc llet desnatada) + sacarina + 4/5 nueces	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 20g almendras	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 4/5 nueces	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 4/5 nueces	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 20g de almendra	1 Actimel (100ml) 1 cortado (100cc leche desnatada) + sacarina + 3 nueces
 Media mañana	75g pa integral 60g queso fresco 5g de aceite virgen 150g naranja	75g pan integral 40g queso semi "light" 5g de aceite de oliva virgen 2 kiwis	75g pa integral 60g queso fresco 5g de aceite de oliva virgen 2 kiwis	50g pan integral 40g queso semi "light" 5g de aceite de oliva virgen 150g naranja	75g pan integral 75g queso fresco 0% grasa 5g de aceite de oliva virgen 150g mandarinas	75g pan integral 50g atún al natural 5g de aceite de oliva 2 kiwis	75g pan integral 60g queso fresco 5g de aceite de oliva virgen 2 kiwis
 Comida	175g patata 250g judías verdes 75g filete atún plancha + perejil 15g de aceite de oliva virgen 75g pan integral 150g mandarinas	200g espinacas hervidas 70g de pasta integral 75g pollo plancha 15g de aceite virgen 50g pa integral 150g naranja	100g de endivias 70g lentejas cocidas 100g pimiento rojo 50g calamares plancha 20g de aceite de oliva 50g pan integral 1 yogur desnatado	200g pimiento al horno 200gr berenjena horno 150g patata al horno 75g pollo horno 50g pan integral 15g de aceite de oliva virgen 150g mandarinas	200g calabaza 40g judías de gancho 50g merluza plancha 75g pan integral 15g de aceite de oliva virgen 1 kiwi	100g de escarola 100g champiñones 70g macarrones 50g carne picada de pollo 30g queso semicurado 75g pan integral 15g de aceite 1 yogur desnatado	100g de lechuga 100g tomate Sopa con 35g de pasta 125g lomo de magro de cerdo 50g pan integral 15g de aceite de oliva 1 yogur desnatado
 Merienda	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta
 Cena	100g lechuga 50g tomate 100g zanahoria 60g de arroz integral 1 tortilla (1 huevo) 50g pan integral 10g de aceite de oliva 1 yogur desnatado	100g lechuga 100g zanahoria 100g tomate 150g de patata al horno + 100g merluza 75g pan integral 10g de aceite de oliva 1 yogur desnatado	200g acelgas hervidas 150g patata 50g atún al natural de lata 75g pan integral 15g de aceite de oliva 1 naranja	100g de lechuga 150g tomate 60g de arroz integral 1 tortilla (1 huevo) 50g pan integral 10g de aceite de oliva 1 yogur desnatado	100g espinacas crudas 30g queso Parmesano 150g patata al horno 100g salmón 50g pan integral 10g de aceite de oliva 1 yogur desnatado	200g judías verdes 150g patata 1 huevo duro 50g pan integral 10g de aceite 1 naranja	200g pimiento al horno 200g de berenjena 40g jamón ibérico 50g pan integral 10g de aceite 1 naranja

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Desayuno	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 20g almendras	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 4/5 nueces	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 20g almendras	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 4/5 nueces	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 4/5 nueces	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc leche desnatada) + 20g de almendras	1 yogur Bifidus 1 cortado (100cc Leche desnatada) + 4 nueces
 Media mañana	75g pan integral 1 terrina pequeña queso fresco 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 1 naranja	75g pan integral 40g queso semi "light" 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 2 kiwis	75g pan integral 1 terrina pequeña de queso fresco 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 2 kiwis	50g pan integral 40g queso semi "light" 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 1 naranja	75g pan integral 1 terrina pequeña queso fresco 0% 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 2 mandarinas	75g pan integral 1 lata pequeña atún al natural 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 2 kiwis	75g pan integral 1 terrina pequeña queso fresco 0% 1 cucharada postres de aceite de oliva virgen 2 kiwis
 Comida	Patata + judías tiernas 75g filete atún plancha + perejil 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen 75g pan integral 2 mandarinas	1 plato fondo de espinacas hervidas 70g de pasta integral 75g pollo plancha 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen 50g pan integral 1 naranja	1 plato de endivias 70g lentejas cocidas 1 pimiento rojo 50g calamares plancha 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen 50g pan integral 1 yogur desnatado	Escalivada Patata al horno 75g pollo al horno 50g pan integral 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen 1 naranja	Calabaza con 40g judías de gancho 50g merluza plancha 75g pan integral 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen 2 kiwis	1 plato de escarola Champiñones 70g macarrones 50g carne picada de pollo 1 cucharada sopera queso semi 75g pan integral 1 cucharada de aceite 1 yogur desnatado	Ensalada de lechuga y tomate Caldo de pollo con fideos 125g lomo de magro de cerdo 50g pan integral 1 cucharada de aceite de oliva 1 yogur desnatado
 Merienda	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta	1 yogur desnatado 250g fruta
 Cena	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 60g de arroz integral 1 tortilla (1 huevo) 50g pan integral 1 yogur desnatado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 150g de patata al horno + 100g merluza 75g pan integral 1 yogur desnatado	1 plato de acelgas hervidas + patata pequeña 1 lata pequeña de atún al natural 75g pan integral 1 naranja	Ensalada de lechuga con tomate 60g de arroz integral 1 tortilla (1 huevo) 50g pan integral 1 yogur desnatado	Ensalada de espinacas crudas 30g queso Parmesano 150g patata horno 100g salmón 50g pan integral 1 yogur desnatado	1 plato de judías verdes + 1 patata pequeña 1 huevo duro 50g pan integral 1 naranja	Escalivada 40g jamón ibérico 50g pan integral + tomate 2 mandarinas

Comentarios

- ✎ El peso de los alimentos es en crudo (si no se indica lo contrario).
- ✎ Deben tomarse 1,5-2 litros de agua al día. También se pueden tomar infusiones relajantes (valeriana, tila, pasiflora...).
- ✎ Evitar bebidas excitantes (café, té, bebidas carbonatadas con cafeína...).
- ✎ Evitar las bebidas alcohólicas.