

Un kilo y medio menos a la semana

Lunes



Desayuno: huevos revueltos con jamón (sin pan). Utilizar tres claras y una yema. Una infusión de menta.

Media mañana: cuatro nueces, que deben haber reposado en agua dos días.

Almuerzo: gran plato de verduras hervidas. Cinco piezas de fruta variada.

Cena: ensalada variada y pescado blanco al vapor.

Martes



Desayuno: 100 g. de jamón cocido (sin pan) y una infusión.

Media mañana: dos peras.

Almuerzo: un plato de arroz con salsa de tomate natural. Pollo a la plancha.

Cena: verduras hervidas o al vapor (al gusto). Calamares o chipirones a la plancha.

Miércoles



Desayuno: 100 g. de fiambré de pavo. Café descafeinado con leche de soja.

Media mañana: un melocotón (o una pieza de fruta fresca).

Almuerzo: coliflor hervida o en ensalada.

Filete a la plancha.

Cena: ensalada variada. Lenguado a la plancha.

Jueves



Desayuno: 100 g. de jamón serrano (sin pan). Una infusión.

Media mañana: una manzana asada.

Almuerzo: ensalada variada (mejor de hoja verde) y pescado al vapor.

Cena: arroz hervido con tomate. Pechuga de pollo a la plancha.

Viernes



Desayuno: fiambré de pollo (pan de arroz, si se desea). Té verde sin teína.

Media mañana: dos kiwis (o dos piezas de fruta fresca).

Almuerzo: verduras hervidas. Entrecot a la plancha.

Cena: Ensalada variada (de hoja verde, tomate...). Pescado azul a la plancha.

Sábado



Desayuno: huevos revueltos con jamón (sin pan). Infusión de menta.

Media mañana: dos ciruelas (o dos frutas de temporada).

Almuerzo: ensalada de arroz y pollo con trocitos de manzana y piña.

Cena: marisco (el que se desee) y pescado blanco al vapor.

Domingo



Desayuno: batido de proteínas (farmacias) de cualquier sabor o dos piezas de fruta. Café descafeinado.

Media mañana: dos rodajas de piña.

Almuerzo: pescado azul al horno o vapor, sin límite.

Cena: ensalada variada. Tortilla francesa de una yema y tres claras.

Una semana más...

Después de hacerla una semana, puedes repetirla otra más, teniendo en cuenta que, en general, por la mañana se puede comer pan de arroz con carne (pollo, jamón de York), o panceta con dos huevos (sin pan), o cinco piezas de fruta. También puede tomarse un pequeño pescado, o dos huevos, o carne, o pan de grano dietético (de venta en tiendas dietéticas). Al mediodía y por la noche puede tomarse una comida caliente con verduras frescas, carne o pescado, pero nunca pastas, sino arroz o patatas, en cantidades razonables. También puede ingerirse una ensalada pequeña con carne, pescado o huevos.