

Dieta contra la celulitis

Lunes



Desayuno: 1 taza de leche + 1 rebanada de pan + 60 g. de queso + 1 cuch. de aceite.
Media mañana: 1 yogur + 3 almendras.
Comida: 130 g. de merluza + 200 g. de coliflor + 40 g. de uvas.
Merienda: 1 yogur y 3 almendras.
Cena: ensalada variada + 45 g. de pechuga de pollo + 1 huevo cocido.

Martes



Desayuno: 60 g. de queso + 1 yogur + 1 taza de piña natural + 9 avellanas.
Media mañana: 1 rebanada de pan + 30 g. de queso.
Comida: 90 g. de ternera + 200 g. de calabacín + 1 pimiento verde y cebolla rehogados.
Merienda: 1 rebanada de pan + 30 g. de queso + 1 nuez.
Cena: 1 sándwich de tortilla francesa (2 huevos) y tomate.

Miércoles



Desayuno: 1 taza de leche + 60 g. de queso + 6 galletas María + 9 almendras.
Media mañana: 45 g. de jamón serrano + 1 mandarina + 6 aceitunas.
Comida: 90 g. de pollo asado + 200 g. judías verdes cocidas + 1/2 manzana.
Merienda: 1 mandarina + 45 g. de jamón serrano o york.
Cena: 2 yogures + 6 almendras.

Jueves



Desayuno: 1 taza de leche + 2 kiwis + 30 g. de queso + 45 g. de jamón york + 3 nueces.
Media mañana: 1 rebanada de pan + 45 g. de jamón serrano.
Comida: 90 g. de dorada + 200 g. de cardo cocido + 2 tomates con 1 cuch. de aceite y ajo.
Merienda: 1 kiwi + 45 g. de jamón cocido + 3 almendras.
Cena: 1 manzana + 60 g. de queso + 6 almendras.

Viernes



Desayuno: 1 taza de leche + 1 rebanada de pan + 60 g. queso.
Media mañana: 1 rebanada de pan + 30 g. de queso + 1 nuez.
Comida: 130 g. de lenguado + 50 g. de guisantes + 80 g. de judías verdes + 80 g. de cardo + 80 g. de alcachofas (corazones).
Merienda: 1 mandarina + 45 g. de jamón + 6 aceitunas.
Cena: sándwich: 45 g. de jamón york + 30 g. de queso + aceite.

Sábado



Desayuno: 1 yogur + 60 g. de queso + 1 taza de piña cortada + 9 avellanas.
Media mañana: 1 kiwi + 45 g. de pechuga de pavo (fiambre) + 3 almendras.
Comida: 40 g. de pollo + 150 g. de brécol + cebolla + 1 pimiento + 100 g. de champiñones.
Merienda: 1 yogur + 3 almendras.
Cena: ensalada + 45 g. de pechuga de pollo + 1 huevo.

Domingo



Desayuno: 1 taza de leche + 60 g. de queso + 6 galletas María + 9 almendras.
Media mañana: 1 yogur + 6 almendras.
Comida: 130 g. de rape + 200 g. de acelgas + 150 g. de coles de Bruselas con aceite y ajo.
Merienda: 1 rebanada de pan + 45 g. de jamón serrano con 1 cucharadita de aceite.
Cena: 2 yogures y 6 almendras.

4 consejos clave

- 1 El pan será siempre integral, porque favorece el tránsito intestinal y es más rico en nutrientes.
- 2 Las técnicas de cocción recomendadas son las más sencillas y ligeras: a la plancha, al vapor, cocido, al horno... con el mínimo aceite.
- 3 El aceite debe ser de oliva, tanto para aderezar los platos o tostadas como para calentar. No conviene emplear más de 1 cuch. (90 calorías) por comensal, en cada desayuno, comida o cena.
- 4 Los lácteos (leche, yogur...) siempre desnatados, al igual que el queso, que será fresco o bajo en grasas.