

Dieta para 7 días

Tomarás una media de 1.200 calorías al día y adelgazarás una talla tras cuatro semanas. Es conveniente siempre consultar con un médico antes de ponerse a dieta, ya que cada persona "es un mundo". Hazlo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desayuno Leche desnatada + 2 tostadas con mermelada ligera.</p>	<p>Desayuno Leche desnatada + 2 tortitas de arroz con queso fresco.</p>	<p>Desayuno Yogur con 15 gramos de cereales integrales.</p>	<p>Desayuno Leche desnatada + 2 tortitas de maíz con jamón dulce.</p>	<p>Desayuno Yogur con 3-4 nueces o avellanas.</p>	<p>Desayuno Leche desnatada + 2 tostadas con mermelada ligera.</p>	<p>Desayuno Leche desnatada + 3-4 galletas tipo María.</p>
<p>Media mañana Pieza de fruta del tiempo.</p>	<p>Media mañana 3 dátiles.</p>	<p>Media mañana Pieza de fruta del tiempo.</p>	<p>Media mañana 3 dátiles.</p>	<p>Media mañana Pieza de fruta del tiempo.</p>	<p>Media mañana 3 dátiles.</p>	<p>Media mañana Pieza de fruta del tiempo.</p>
<p>Comida Gazpacho casero + hamburguesa casera de pollo acompañada de ensalada de patata de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Zum natural de zanahoria, tomate y apio + pinchito de salmón y verduras acompañado de ensalada de garbanzos, espinacas y piñones de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Zum natural de tomate + muslo de pollo al horno acompañado de espaguetis integrales hervidos con aceite de ajo de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Zum natural de apio y tomate + bistec a la plancha acompañado de 1 patata pequeña al horno de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Zum natural de zanahoria, pepino y manzana + fiambre de pavo a la plancha acompañado de cuscús con verduras de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Gazpacho natural de alfalfa germinada, tomate y pepino + revuelto de gambitas con alcachofas al horno de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Comida Zum natural de manzana y kiwi + tiras de ternera salteadas con pimientos rojos y verdes acompañadas de ensalada de rábanos, lechuga y pepino + yogur desnatado.</p>
<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>	<p>Merienda Pieza de fruta + infusión sin azúcar.</p>
<p>Cena Ensalada de queso fresco, fresas y kiwi + merluza al papillote acompañada de guisantes de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Tortilla de jamón dulce acompañada de ensalada de lechuga romana, tomate, pepino y semillas de sésamo de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Ensalada de espinacas, canónigos, zanahoria y maíz fresco + atún a la plancha con hierbas provenzales acompañado de pimientos rojos al horno de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Ensalada con lechuga, manzana, pipas de calabaza y nueces + dorada al limón al horno acompañada de una taza de arroz integral de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Crema fría de calabaza y calabacín + lubina al horno con aceite picante acompañada de guisantes y zanahorias de guarnición + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Ensalada de lechuga, pimiento crudo, alfalfa germinada y lentejas + sepia salteada con ajo y perejil acompañada de una patata pequeña al horno + yogur desnatado.</p>	<p>Cena Revuelto de huevo y espárgagos acompañado de ensalada de rúcula, tomate y alcachofas de guarnición + yogur desnatado.</p>

ALIMENTOS DESAconsejados o que se deben consumir esporádicamente (¡NO LOS TENGAS EN TU DESPENSA!)

- Azúcar, caramelos, golosinas, confituras, jaleas y miel.
- Productos de pastelería y bollería industrial.
- Chocolate y cacao.
- Lácteos enteros.
- Helados.
- Comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.).
- Cereales de desayuno azucarados, con miel o chocolate.
- Patatas chip, ganchitos, cortezas, palomitas, etc.
- Frutos secos con miel.
- Carnes grasas (cerdo, pato, cordero), embutidos y carnes en conserva.
- Pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos, purés instantáneos, sopas de sobre.
- Mantequilla y margarina.
- Bebidas refrescantes azucaradas, zumos envasados, batidos, alcohol.
- Beicon, manteca de cerdo, chicharrones.
- Aguacate, aceitunas, fruta en almíbar, mermeladas con azúcar.