

Una dieta para 7 días ¡¡sólo!!

Lunes



Comida: verduras rehogadas con una cucharadita de aceite y ajo + un filete de ternera + 2 piezas de fruta.

Cena: trucha hervida + caldo vegetal o tomate en ensalada + una pieza de fruta.

Martes



Comida: ensalada de lechuga y tomate o consomé + tortilla de dos huevos.

Cena: ensalada de dos patatas medianas + un tomate con una cucharada de aceite y limón + una pieza de fruta.

Miércoles



Comida: carne + pescado o pollo al horno hervido o a la plancha (no hay peso límite).

Cena: judías verdes con tomate o rehogadas.

Jueves



Comida: una taza de arroz hervido salteado con champiñón + una cucharada de aceite + una tortilla de dos huevos + dos piezas de frutas.

Cena: pechuga de pollo a la plancha + ensalada variada.

Viernes



Comida: espárragos con salsa vinagreta + 4 o 5 chuletas de cordero con la menor cantidad de grasa o un filete de hígado de ternera a la plancha + dos piezas de fruta.

Cena: guisantes con jamón, con una cucharadita de aceite + consomé.

Sábado



Comida: verduras rehogadas con poco aceite, o ensalada de zanahorias rayadas con limón y una cucharadita de aceite o un aguacate en ensalada o brécol + sepia a la plancha + queso de Burgos.

Cena: un filete de carne de añejo + una taza de arroz hervido.

Domingo



Comida: consomé + un filete de hígado o trucha hervida + ensalada de escarola + dos piezas de fruta.

Cena: tortilla francesa de dos huevos + queso de Burgos + dos piezas de fruta.

Todos los días

- **DESAYUNO:** infusión o café + una pieza de fruta.
- **MERIENDA:** infusión o leche descremada y fruta.