

Dieta para 1ª semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Un plato de verdura hervida (acelgas, judías verdes, alcachofas, espárragos, etc.) con 100 g. de patata + solomillo de cerdo (100 g.) a la parrilla con guarnición de una manzana asada (aquí va incluido ya el postre).	Macarrones con tomate: 30 g. de macarrones o pasta integral (peso en crudo) y 50 g. de tomate + pechuga de pollo a la plancha: 100 g. con limón + guarnición: lechuga y cebolla + postre: una pieza de fruta.	Puré de verduras: calabacín, puerros y 50 g. de patata + mero encebollado: mero (100 g.), cebolla + guarnición: ensalada de tomate + postre: una pieza de fruta.	Crema de calabaza con picadillo de jamón: calabaza, puerros, zanahorias, una patata pequeña, un pimiento verde picado, una cebolla picada; se sirve con el jamón ibérico magro por encima + 100 g. de carne magra a la plancha con ensalada.	Ensalada variada: lechuga (cantidad libre), escarola, pepino, espárragos, zanahoria y cebolla + potaje de garbanzos: 30 g. de garbanzos, 15 g. de arroz, 100 g. de pechuga de pollo + postre: una pieza de fruta.	Espinacas con pasas: 200 g. de espinacas + 20 g. de pasas + calamares a la plancha: 155 g. de calamares, tomate y 1/2 cucharadita de harina integral + postre: una pieza de fruta.	Paella de marisco: 40 g. de arroz, gambas, mejillones, calamares, pimiento, tomate y cebolla. Ensalada de lechuga, escarola o endibias o vegetales de hoja verde + postre: una pieza de fruta.
CENA	Calamar relleno de verduras	Huevos con pisto	Asado de pollo con berenjena	Verduras a la marinera	Crema de verduras	Hamburguesas de pavo con soja	Ensalada con espárragos blancos

Dieta para 2ª semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Menestra de verduras: brécol, coliflor, coles... + 50 g. de patata hervida + 125 g. de pescado blanco a la plancha con ajo, perejil y limón + ensalada de lechuga y tomate + postre: una pieza de fruta.	Legumbres guisadas sin embutido: 40 g. de lentejas, zanahoria y cebolla + 100 g. de pescado blanco a la plancha o hervido, con limón + guarnición: ensalada de tomate + postre: una pieza de fruta.	Sopa de tomate: tomate maduro, ajo, 6 g. de harina (una cucharadita), una cucharada de perejil y 1 litro de caldo de ave desgrasado + sardinas a la parrilla con molde de arroz: 100 g. de sardinas, 30 g. de arroz y ajo + postre: una pieza de fruta.	Ensalada de pera y champiñones (escarola, una pera, champiñones, apio y una cucharada sopera de maíz) con salsa de yogur desnatado + tortilla de verduras. Y puedes tomar una rebanada de pan integral.	Nidos de espinacas (pasta verde fettuccini 40 g.) con ensalada (zanahoria, pasas, limón, albahaca fresca, sal y pimienta blanca) + postre: una pieza de fruta.	Ensalada de garbanzos: 60 g. de garbanzos (peso en crudo) hervidos, tomate, cebolla, una lata de atún al natural, vinagre y orégano + postre: una pieza de fruta.	Risotto con judías tiernas, brécol y ajos tiernos: 45 g. de arroz, cebolla tierna, ajos y brécol + brocheta de rape con ensalada de endibia: 100 g. de rape, tomate, cebolla y endibia + postre: una pieza de fruta.
CENA	150 g. de lomo de cerdo a la plancha.	Merluza con champiñones.	Verduras rellenas de hortalizas.	Ternera con espinacas.	Rollitos de jamón de pavo.	Carpaccio de bacalao.	Cena libre.