

# Menú para 7 días

Esta dieta, de unas 1.200 cal., se puede realizar durante unas semanas para bajar una media de 500 g./1 kg. a la semana siempre y cuando no existan otros problemas de salud. Puede comerse en cantidad moderada los alimentos descritos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Comida:</b> ensalada variada con arroz integral + 1 trozo de queso fresco desnatado o filete de tofu con salsa de soja.</p>	<p><b>Comida:</b> acelgas cocidas y rehogadas + merluza a la plancha + 1 rodaja de piña</p>	<p><b>Comida:</b> tomate, cebolla, pimiento, espárgagos, calabacín, alcachofas a la plancha + tofu a la plancha con salsa de soja.</p>	<p><b>Comida:</b> pechuga de pollo a la plancha con verduras cocidas y rehogadas con 1 cucharada de aceite de oliva virgen.</p>	<p><b>Comida:</b> sopa de verduras + calamares o sepia a la plancha.</p>	<p><b>Comida:</b> lubina o dorada a la sal + ensalada de pimientos asados.</p>	<p><b>Comida:</b> ensalada o gazpacho sin pan + pescado al horno con tomate y cebolla al horno.</p>
<p><b>Cena:</b> setas o champiñones con jamón + macedonia de frutas naturales.</p>	<p><b>Cena:</b> revuelto de espinacas con jamón serrano (2 claras y 1 yema).</p>	<p><b>Cena:</b> crema de verduras + macedonia de frutas naturales.</p>	<p><b>Cena:</b> sándwich vegetal (lechuga, tomate, atún..) con 2 rebanadas de pan integral y 1 cucharada de mayonesa light.</p>	<p><b>Cena:</b> 1 tomate con una pizca de sal, pimienta y aceite de oliva virgen + tortilla francesa.</p>	<p><b>Cena:</b> consomé + 2 lonchas de jamón serrano + 1 biscote integral + 1 vaso de leche desnatada con cereales integrales.</p>	<p><b>Cena:</b> sopa de verduras + yogur bio con frutas naturales.</p>



## Todos los días

**En ayunas:** 1 vaso de agua con zumo de limón y sacarina + 1 kiwi o 1 rodaja de piña.

**Desayunos:** café o té verde (se puede añadir un poco de leche desnatada) + tostada de pan integral con aceite de oliva virgen.

**Merienda:** infusión de té + 1 galleta integral o 1 fruta natural.

**Bebidas:** agua mineral sin gas, casera blanca, infusiones (manzanilla, té, poleo menta...) zumos naturales, 1 copa de vino tinto al día.

### Para picar entre horas

- 1 fruta ■ 1 zumo de naranja natural
- 1 lácteo desnatado
- 2 lonchas de jamón de York o fiambre de pavo + 1 infusión de té verde

### ¡¡Recuerda!!

■ El agua, mejor después de comer o entre horas, y la fruta, fuera de las comidas. Tomarla entre otras es estupendo para

asimilar mejor todas sus vitaminas y resto de nutrientes y, además, al tomarla fuera de la cena o el almuerzo, evita que el efecto "fermentación" nos hinche la tripa

y nos complique la digestión.

■ Los alimentos del grupo de las proteínas se separan del grupo de los carbohidratos en las principales comidas.

■ El desayuno es la comida principal. No hay que saltárselo.

■ El resto de comidas pueden repartirse entre 4 o 5 tomas, según cada persona y su actividad.