

# Plan para 1 semana

Elaborada por el doctor Gregorio Mariscal, la dieta "dulce" que te proponemos es baja en calorías (1.359 al día).

## Lunes



**Desayuno:** 3 Galletas Príncipe + café descafeinado. **Media mañana:** licuado de piña, manzana y naranja. **Comida:** 200 g. de judías verdes + 120 g. de ternera + 200 g. de compota de pera + 30 g. de pan integral. **Merienda:** café cortado. **Cena:** 200 g. ensalada + 120 g. de trucha a la plancha + 150 g. de arroz con leche + 20 g. de pan integral.

## Martes



**Desayuno:** 200 g. de café descafeinado + 50 g. brioche. **Media mañana:** 200 g. uvas. **Comida:** 200 g. de espinacas con huevo + 120 g. pavo con verduras + licuado de kiwi y naranja. **Merienda:** café cortado. **Cena:** 200 g. ensalada (soja, maíz y piña) + 120 g. tortilla (calabacín, cebolla y patata) + 100 g. de helado light + 20 g. de pan integral.

## Miércoles



**Desayuno:** 200 ml. cacao con leche + 50 g. donut. **Media mañana:** 200 g. de yogur + 1 kiwi. **Comida:** 200 g. de guisantes con sepia + 120 g. de ternera con tomate + 200 g. de naranja + 30 g. de pan integral. **Merienda:** 200 g. de café cortado. **Cena:** 200 g. de verduras + 120 g. de atún + 120 g. de yogur desnatado natural + 20 g. de pan integral.

## Jueves



**Desayuno:** 200 ml. café con leche de soja y miel + 50 g. de bizcocho. **Media mañana:** 200 g. de kiwi. **Comida:** 200 g. de arroz integral con zanahoria + 120 g. de conejo + 2 mandarinas + 30 g. de pan integral. **Merienda:** café cortado. **Cena:** 200 g. de espárragos + 120 g. de merluza + 150 g. de pastel de requesón light + 20 g. de pan integral.

## Viernes



**Desayuno:** 200 ml. de leche con Eko + 50 g. de galletas María. **Media mañana:** 200 g. de yogur con uvas. **Comida:** 200 g. de guisantes + 120 g. de pollo + 200 ml. de licuado de naranja y manzana + 30 g. de pan integral. **Merienda:** 200 g. de café cortado. **Cena:** consomé + huevo al horno con judías verdes + 100 g. flan + 20 g. de pan integral.

## Sábado



**Desayuno:** té con leche de soja y miel + 50 g. de cruasán. **Media mañana:** 200 g. de peras cocidas. **Comida:** 200 g. de calabacines rellenos + 120 g. de cabrito + 200 g. sorbete de piña + 30 g. de pan integral. **Merienda:** café cortado. **Cena:** 200 g. revuelto de setas + 120 g. de pescadilla con tomate + 150 g. crema catalana light + 20 g. pan integral.

## Domingo



**Desayuno:** 200 ml. té con leche + 50 g. de cereales con chocolate. **Media mañana:** 200 g. de piña con zumo de naranja. **Comida:** 200 g. de champiñones + 120 g. de hamburguesa + 200 g. de kiwis con zumo de naranja + 30 g. de pan. **Merienda:** café cortado. **Cena:** 200 g. alcachofas + 120 g. mero + 100 g. helado light + 20 g. de pan.

## Consejos clave

- ✓ Emplea endulzantes naturales para reducir la cantidad de azúcar de tus dulces caseros. Opta por la canela, la vainilla o la esencia de almendras.
- ✓ Adquiere los bollos, el chocolate, etc., en porciones individuales para limitar y controlar su consumo.
- ✓ Utiliza siempre leche y yogures desnatados y quesos frescos o semigrasos y pan integral.
- ✓ Pon en práctica los métodos de cocción más sanos: al vapor, al horno, a la plancha... para reducir al máximo la cantidad de aceite o grasa empleada.