

# Dieta antiedad de la doctora Vicario

## Lunes



**Desayuno:** té o infusión. 100 g. de jamón ibérico o 2 frutas.  
**Media mañana:** 2 kiwis.  
**Almuerzo:** filete de ternera (250 g.) con ensalada.  
**Merienda:** 6 nueces.  
**Cena:** Emperador a la plancha y pimienta roja asada.

## Martes



**Desayuno:** té o infusión. Tortilla francesa (tres claras y una yema) o 2 frutas.  
**Media mañana:** 2 peras.  
**Almuerzo:** filete de pollo o pavo con arroz integral.  
**Merienda:** 2 kiwis o 5 nueces.  
**Cena:** 1 brocheta de rape o cualquier pescado blanco a la plancha y, como guarnición, verdura hervida.

## Miércoles



**Desayuno:** té o infusión y 2 piezas de fruta.  
**Media mañana:** 100 g. de jamón o pavo.  
**Almuerzo:** solomillo de cerdo y calabacín al horno.  
**Merienda:** macedonia de fruta natural.  
**Cena:** lenguado en papillote con verdura fresca a la plancha o hervida.

## Jueves



**Desayuno:** té y tortilla francesa (tres claras y una yema), o 2 frutas.  
**Media mañana:** 2 ciruelas.  
**Almuerzo:** entrecot de buey con alcachofas hervidas.  
**Merienda:** 2 kiwis o 4 nueces.  
**Cena:** gambas a la plancha y rodaja de merluza hervida.

## Viernes



**Desayuno:** té o infusión con 2 piezas de fruta.  
**Media mañana:** 100 g. de lomo o jamón ibérico.  
**Almuerzo:** pechuga a la plancha con menestra de verduras.  
**Merienda:** manzana asada.  
**Cena:** chipirones en su tinta con arroz blanco.

## Sábado



**Desayuno:** té o infusión y 100 g. de jamón cocido o 2 frutas.  
**Media mañana:** 2 piezas de fruta a elegir.  
**Almuerzo:** entrecot (250 g.) con judías verdes.  
**Merienda:** 2 piezas de fruta a elegir.  
**Cena:** plato de espárragos y mejillones al vapor.

## Domingo



**Puedes elegir** el menú de la semana que más te guste, y repetir su desayuno, comida de media mañana, almuerzo, merienda y la cena.

**Tienes la opción** de reemplazar la comida del mediodía por una plato de verduras frescas y verduras variadas, si es un día caluroso.

## Te conviene consumir...

- ...carne, pescado, aves, huevos.
- ...verduras, granos y nueces.
- ...frutas, a condición de que estén bien maduras; los frutos secos también están tolerados.
- ...arroz, así como el pan elaborado con este cereal, y patatas.
- ...leche de soja (nunca leche normal), así como sus derivados, y leche de arroz.
- ...aceites de oliva, de colza y de nuez, obtenidos por presión en frío.
- ...sal marina natural.