

Plan para 1 semana

Elaborada por la doctora Pilar Govantes, nuestra dieta "para dejar de fumar" es baja en calorías (1.200 al día):

Lunes



Desayuno: Zumo de naranja natural y 1 o 2 tostadas con jamón serrano, queso fresco o aceite, justo para cubrir las tostadas. **Media mañana:** Una pieza de fruta. **Comida:** Ensalada de endibias, gallo a la plancha y 50 g. de queso fresco. **Merienda:** Infusión. **Cena:** Tortilla francesa de 2 huevos, una lata de mejillones y un yogur bifidus.

Martes



Desayuno: Cereales con yogur natural y zumo de naranja natural. Si se desea, endulzar con edulcorantes acalóricos. **Media mañana:** Una infusión. **Comida:** Espinacas rehogadas, pollo asado y una pieza de fruta fresca. **Merienda:** Una pieza de fruta. **Cena:** Merluza al horno, 50 g. de jamón serrano y, de postre, un yogur bifidus.

Miércoles



Desayuno: Zumo de naranja natural y 1 o 2 tostadas con jamón serrano, queso fresco o unas gotas de aceite. **Media mañana:** Una pieza de fruta. **Comida:** Espárragos con vinagreta, conejo guisado con verduras y 50 g. de queso fresco. **Merienda:** Infusión. **Cena:** Filete de pavo a la plancha, taza de arroz integral con tomate y fruta.

Jueves



Desayuno: Cereales con yogur natural y zumo de naranja natural. Si se desea, endulzar con edulcorantes acalóricos. **Media mañana:** Una infusión. **Comida:** Acelgas con patata y cebolla, filete de ternera a la plancha y una pieza de fruta. **Merienda:** Una pieza de fruta. **Cena:** Lenguado con pimientos, 50 g. de jamón y un yogur bifidus.

Viernes



Desayuno: Zumo de naranja natural y 1 o 2 tostadas con jamón serrano, queso fresco o aceite, justo para cubrir las tostadas. **Media mañana:** Una pieza de fruta. **Comida:** Ensalada mixta, dorada a la sal y 50 g. de queso fresco. **Merienda:** Una infusión. **Cena:** Huevos revueltos con una lata de atún y una pieza de fruta.

Sábado



Desayuno: Cereales con yogur natural y zumo de naranja natural. Si se desea, endulzar con edulcorantes acalóricos. **Media mañana:** Una infusión. **Comida:** Ensalada de pasta integral con verduras, pechuga de pollo y una pieza de fruta. **Merienda:** Una pieza de fruta. **Cena:** Pescadilla al horno con tomate natural en rodajas y un yogur bifidus.

Domingo



Desayuno: Zumo de naranja natural y 1 o 2 tostadas con jamón serrano, queso fresco o aceite, justo para cubrir las tostadas. **Media mañana:** Una pieza de fruta. **Comida:** Ensalada de berros, sardinas al horno y 50 g. de queso fresco. **Merienda:** Una infusión. **Cena:** Coliflor rehogada, una lata de berberechos y una pieza de fruta.

Consejos clave

Procura comer a diario algunos cítricos (naranja, mandarina...) o kiwi y también zumos naturales de estas frutas recién exprimidos, para que no pierdan su contenido en vitamina C.

Utiliza edulcorantes sin calorías para endulzar tus infusiones y yogures.

Reduce la cantidad de aceite al mínimo, dado que su valor energético es alto (90 calorías por cucharada). Elige mejor aceite de oliva virgen extra.

Bebe como mínimo 2 litros de agua diarios.