

# Dieta para reducir la grasa corporal

## Lunes



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 1 bol de fresón y 1 yogur desnatado.  
**Comida:** Alcachofas al horno y un cuarto de pollo asado sin su piel.  
**Cena:** Endibias con crema de queso Quark o queso en crema light.

## Martes



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 1 mango y 25 g. de queso de Burgos.  
**Comida:** Espárragos verdes y mejillones al vapor.  
**Cena:** Consomé desgrasado y tortilla con espinacas.

## Miércoles



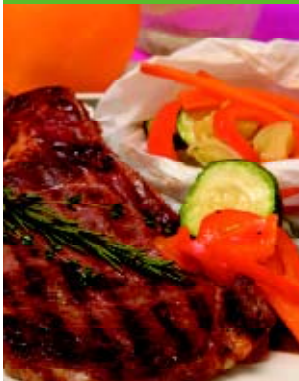
**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 1 manzana y 1 quesito light.  
**Comida:** Ensalada de judías blancas cocidas, cebolla y pimiento rojo, y una hamburguesa (200 g.).  
**Cena:** Pescado blanco con limón a la plancha y 1 naranja (o pieza de fruta).

## Jueves



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 1 papaya y 1 yogur desnatado.  
**Comida:** Ensalada de lechuga y pepino, y 200 g. de filetes de pierna de cordero a la plancha.  
**Cena:** Lenguado a la plancha y 2 kiwis.

## Viernes



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, un bol de frambuesas y 50 g. de queso Quark.  
**Comida:** Ensalada de lentejas con puerros y huevo cocido, y pechuga de pollo a la plancha.  
**Cena:** Judías verdes y filete de ternera a la plancha.

## Sábado



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 2 rodajas de piña natural y 1 yogur desnatado.  
**Comida:** Ensalada de lechuga, atún y huevo duro, y chuletas de cordero a la plancha.  
**Cena:** Acelgas o espinacas y una rodaja de merluza al horno.

## Domingo



**Desayuno:** Té o café, sin azúcar, con o sin leche desnatada, 1 kiwi y 25 g de queso Emmental.  
**Comida:** Crema de cebolla (elaborada con quesito light y cebolla cocida) y chuleta de ternera a la plancha.  
**Cena:** Pimientos asados y tortilla de atún.

## Consejos clave

Sí, sí: esta dieta funciona, pero no sólo es hacer la dieta y "vuelta a las andadas". Una mala alimentación (con grandes periodos de ayuno e ingestas abundantes posteriores, picoteo continuo, la hiperalimentación) o la falta de ejercicio físico y el sedentarismo dan lugar a un mayor acúmulo de grasa. Tendrás mejores resultados si... No te saltas ninguna comida.

Bebes agua abundante, 2 litros son básicos.

Endulzas tus té, cafés, yogures... con edulcorantes sin calorías (en polvo o líquido).