

Dieta para 7 días

Esta dieta aporta 1.200 calorías al día. No es recomendable hacerla más de tres semanas seguidas sin control médico.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desayuno 2 rodajas de piña + 1 naranja + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno 1 o 2 tostadas de pan integral (dependiendo del consumo calórico diario) con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 zumo de naranja natural + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno 1 o 2 tostadas de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 zumo de naranja natural + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno 1 o 2 tostadas de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 zumo de naranja natural + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno 1 o 2 tostadas de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 zumo de naranja natural + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno Desayuno antioxidante: bol de frutos rojos + 1 kiwi + fresas bañado con zumo de naranja + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>	<p>Desayuno 1 o 2 tostadas de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 zumo de naranja natural + café o té con leche desnatada y sacarina.</p>
<p>Media mañana 1 yogur desnatado enriquecido en prebióticos + 1 puñado de frutos rojos.</p>	<p>Media mañana 1 yogur desnatado enriquecido con prebióticos + 1 puñado de frutos secos.</p>	<p>Media mañana 1 yogur desnatado enriquecido en prebióticos + 1 puñado de frutos rojos.</p>	<p>Media mañana 1 yogur desnatado enriquecido con prebióticos + 1 puñado de frutos secos.</p>	<p>Media mañana Yogur desnatado enriquecido en prebióticos + 1 puñado de frutos secos.</p>		
<p>Comida Ensalada verde con semillas de sésamo + salmón a la plancha + infusión Rooibos (este té tiene muchas propiedades saludables).</p>	<p>Comida Plato único: lentejas estofadas cocinadas con un puñado de arroz y verduras + infusión Rooibos.</p>	<p>Comida Judías verdes con tomates cherry + muslo de pollo al horno + infusión Rooibos.</p>	<p>Comida Brécol rehogado + lubina al horno + infusión Rooibos.</p>	<p>Comida Espinacas salteadas + 1 filete de ternera a la plancha + infusión Rooibos.</p>	<p>Comida Cogollos de atún + pechuga de pollo + infusión Rooibos.</p>	<p>Comida Paella de marisco + infusión Rooibos.</p>
<p>Media tarde 1 manzana + 1 onza de chocolate negro.</p>	<p>Media tarde 1 pera + 1 onza de chocolate negro.</p>	<p>Media tarde 1 manzana + 1 onza de chocolate negro.</p>	<p>Media tarde 2 mandarinas + 1 onza de chocolate negro.</p>	<p>Media tarde 1 pera + 1 onza de chocolate negro.</p>		
<p>Cena Caldo de verduras + revuelto de ajetes + infusión Rooibos.</p>	<p>Cena Crema de puerros ligera + tronco de merluza al vapor + infusión Rooibos.</p>	<p>Cena Espárragos con vinagreta + 1 lata de sardinas con aceite de oliva virgen extra + infusión Rooibos.</p>	<p>Cena Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, espárragos) + infusión Rooibos.</p>	<p>Cena Caldo de verduras + embutidos variados (jamón y lomo ibérico).</p>	<p>Cena Langostinos a la plancha + besugo al horno + infusión Rooibos.</p>	<p>Cena Crema de zanahoria + 2 yogures desnatados + infusión Rooibos.</p>

¡¡Recuerda!!

n Tener en cuenta que las cantidades habrá que individualizarlas en función del peso, talla y ejercicio físico.

n Tener en cuenta que cuanto más sigamos el orden establecido del plan nutricional, mejores resultados obtendremos con respecto al peso y rendimiento de

nuestro organismo. Los excesos se pagan en ambos sentidos.

n Existen en el mercado productos muy logrados y sanos que imitan al pan pero son muy bajos en hidratos

de carbono y grasas (hipocalóricos). Podemos sustituirlos, en ocasiones, por el pan tradicional, si no podemos evitar comer con este ingrediente.