



Dieta para 7 días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Desayuno: café con leche semidesnatada + pulguita de pan con pechuga de pavo.</p>	<p>Desayuno: vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas de cereales.</p>	<p>Desayuno: café con leche semidesnatada + tostadas de pan con tomate y aceite de oliva.</p>	<p>Desayuno: 1 pulguita con jamón de York + 1 zumo de naranja + 1 café con leche semidesnatada.</p>	<p>Desayuno: café con leche semidesnatada + 4 galletas María.</p>	<p>Desayuno: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas de cereales + 1 zumo de naranja.</p>	<p>Desayuno: café con leche semidesnatada + tostada de pan con mermelada.</p>
<p>Media mañana: 1 yogur desnatado.</p>	<p>Media mañana: 1 yogur desnatado con trozos de fruta.</p>	<p>Media mañana: café con leche semidesnatada.</p>	<p>Media mañana: café con leche semidesnatada.</p>	<p>Media mañana: 1 yogur desnatado.</p>	<p>Media mañana: 1 pulguita de pan con pechuga de pavo.</p>	<p>Media mañana: 1 manzana.</p>
<p>Comida: lentejas estofadas con verduras + caballa al horno con espárragos verdes + 1 naranja + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: ensalada de alcachofas con bacalao + filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga + 1 naranja + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: arroz blanco + pollo guisado con guisantes + 2 mandarinas + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: menestra de verduras + pavo al horno + melón + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: alcachofas con chirlas + filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate + 1 pera + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, espárragos) + tortilla de atún + 1 tajada de melón + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Comida: arroz con pollo y verduras + 1 yogur desnatado + 30 g. de pan de barra.</p>
<p>Merienda: 1 pera.</p>	<p>Merienda: 1 manzana.</p>	<p>Merienda: 1 manzana.</p>	<p>Merienda: 1 yogur desnatado con frutas.</p>	<p>Merienda: 1 manzana.</p>	<p>Merienda: 1 manzana</p>	<p>Merienda: café con leche semidesnatada.</p>
<p>Cena: sopa de verduras + pechuga de pollo a la plancha + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) + gallo a la plancha + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: judías verdes al vapor con una cucharada de aceite + merluza a la plancha + 1 vaso de leche semidesnatada + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: crema de verduras + 1 tortilla francesa + 1 naranja + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: verduras al horno (berenjena, calabacín y pimiento) + gallo a la plancha + vaso de leche semidesnatada + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: tostada con queso fresco y jamón de York + 1 yogur desnatado + 30 g. de pan de barra.</p>	<p>Cena: ensalada de tomate + atún a la plancha con cebolla tierna + 1 vaso de leche semidesnatada + 30 g. de pan de barra.</p>