

## DIETA PARA 7 DÍAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			
<p><b>Desayuno</b> Un zumo natural + una tostada integral con tomate, 1 cucharadita de aceite, sal + café, bebida de soja o infusión.</p> <p><b>Media mañana</b> Fruta fresca (1-2 piezas) + infusión.</p> <p><b>Comida</b> Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón + pollo al limón + ensalada verde + infusión.</p> <p><b>Media tarde</b> Yogur de soja + infusión.</p> <p><b>Cena</b> sopa de verduras + gallo a la plancha con ensalada + infusión relajante.</p>	<p><b>Desayuno</b> Un vaso de zumo natural con 3 galletas integrales y 3 nueces + café con bebida de soja o infusión.</p> <p><b>Media mañana</b> Fruta fresca + café o infusión.</p> <p><b>Comida</b> Lentejas + ensalada + infusión o café.</p> <p><b>Merienda</b> Compota de fruta + infusión.</p> <p><b>Cena</b> Crema de calabaza + tortilla de espinacas + ensalada surtida + infusión relajante.</p>	<p><b>Desayuno</b> Un zumo natural + una tostada integral con mermelada sin azúcar + café o infusión.</p> <p><b>Media mañana</b> 3 higos + 3 nueces, o bien, 4-5 dátiles + 5-6 almendras; café.</p> <p><b>Comida</b> Caldo + estofado de carne + ensalada+ café o infusión.</p> <p><b>Merienda</b> fruta + infusión.</p> <p><b>Cena</b> Crema de calabacín + pescado al vapor con zumo de limón + ensalada + infusión relajante.</p>	<p><b>Desayuno</b> Un zumo natural + una tostada integral con una cucharadita de miel + café con bebida vegetal o infusión.</p> <p><b>Media mañana</b> Yogur de soja + frutos secos: 3 nueces o 5-6 almendras; café.</p> <p><b>Comida</b> Una taza de caldo + potaje de garbanzos + ensalada.</p> <p><b>Merienda</b> Fruta + infusión.</p> <p><b>Cena</b> Sopa de fideos + filete de pavo a la plancha + ensalada + infusión relajante.</p>

Viernes



#### Desayuno

Un zumo natural + 3-4 cucharadas soperas de cereales integrales con bebida de soja, y 3 nueces + café o infusión.

#### Media mañana

Fruta + infusión.

#### Comida

Sopa de verduras + salmón a la plancha + ensalada + infusión o café.

#### Merienda

Manzana asada + infusión.

#### Cena

Verduras a la plancha + revuelto de setas con ensalada verde + infusión relajante.

Sábado



#### Desayuno

Una fruta + 1 yogur natural + café o infusión.

#### Media mañana

Un vaso de zumo natural + café o infusión.

#### Comida

Coliflor al vapor aliñada con aceite y limón + solomillo con salsa de mostaza + ensalada + café o infusión.

#### Merienda

Fruta fresca + infusión.

#### Cena

Una taza de caldo + pescado en papillote con ensalada + infusión relajante.

Domingo



#### Desayuno

Un zumo natural + una tostada integral con aceite y tomate, o con miel + café o infusión.

#### Media mañana

Fruta fresca + café o infusión.

#### Comida

Una taza de caldo + arroz huertano + ensalada + café o infusión.

#### Merienda

Un yogur de soja o similar + infusión.

#### Cena

Una taza de caldo + puré de verduras + acelgas rehogadas + infusión relajante.

## Ten en cuenta que:

➤ Las infusiones o café se pueden endulzar con una cucharadita de azúcar integral o moreno (nada de sacarina ni edulcorantes artificiales).

➤ El único pan es el del desayuno. El mejor es el integral y, si es posible, en tostada, aunque si no te apetece, puedes tomar una rebanada.

➤ La bebida a tomar es el agua. Además, puedes tomar dos copas de buen vino durante la semana.

➤ Aceite de oliva: no utilizar más de tres cucharadas soperas al día.

