

Dieta para una semana

Lunes			
	Desayuno Café solo. Dos tostadas de pan integral con mermelada light.	Comida Ensalada de frutas variadas. 1 yogur light.	Cena Un cuarto de pollo al horno, con ensalada de lechuga y tomate. 1 vaso de leche desnatada.
Martes			
	Desayuno Té verde. Dos tostadas de pan integral con una cucharada de queso fresco bajo en sal.	Comida Patata al horno. Tortilla de champiñones o cebolla.	Cena Filete de pescado en papillote con ensalada de verduras.
Miércoles			
	Desayuno Café o té solo. 2 tostadas de pan integral con mermelada light.	Comida 1 pimiento asado. 2 kiwis. 1 yogur light de frutas.	Cena Filete de ternera a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate y apio.
Jueves			
	Desayuno Café con leche desnatada. 2 tostadas de pan integral con una cucharadita de queso para untar bajo en calorías.	Comida Un plato pequeño de espaguetis con calabacines. 1 yogur light.	Cena Filete de pescado en papillote. Ensalada de lechuga, tomate y apio. Una pieza de fruta.
Viernes			
	Desayuno Una taza de té o café con leche desnatada. 2 tostadas de pan integral con mermelada light.	Comida Pescado hervido con arroz integral. Filete de pollo a la plancha. 1 melocotón.	Cena Ensalada de lechugas variadas. 1 naranja.
Sábado			
	Desayuno Café solo con edulcorante. 2 tostadas con mermelada light o con queso desnatado.	Comida Puré de calabaza. Pescado al horno. 1 pieza de fruta.	Cena Ensalada de frutas. 1 yogur light.
Domingo			
	Desayuno Té verde. 2 tostadas con mermelada light o queso desnatado.	Comida Puré de calabacín. 1 filete de pavo a la plancha.	Cena Parrillada de verduras (champiñones, berenjena). 1 rodaja de piña con 1 yogur light.