

Menús completos para cada fase

Semana 1	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<p>1.ª fase</p>  <p>► Los primeros son cremas o caldos de verdura. ► Los segundos, estofados, guisados o al vapor, ni plancha ni fritos. ► La fruta, mejor cocida.</p>	<p>Desayuno. Batido de apio (1 rama), pepino (1 pieza mediana) y zanahoria (50 g); total un vaso de 200 ml</p> <p>Comida. Crema de espárragos (sin nata) • Estofado de pavo (150 g) • Manzana al horno</p> <p>Cena. Sopa de verduras con trocitos de verdura • Papillote de filete de merluza (200 g) con un hilito de aceite de oliva virgen • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Licuado de apio (1 rama), zanahoria (50 g), menta y agua; total 200 ml</p> <p>Comida. Crema de espinacas (puede ser espinacas congeladas) • Atún (150 g) encebollado • Compota de pera (sin añadir azúcar)</p> <p>Cena. Crema de calabacín (sin patata, quesitos ni nata) • Puré de garbanzos (60 g) con calabacín y zanahoria (cocidos juntos y triturados) • 1 yogur desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de pepino (1 pieza mediana), lechuga (1/4 de pieza), remolacha (50 g); total, 200 ml</p> <p>Comida. Crema de brócoli (puede ser congelado, sin nata ni patata) • Pechuga de pollo (150 g) guisada con champiñones • Manzana a trozos cocida en el microondas y espolvoreada con canela</p> <p>Cena. Sopa de verduras • Tortilla francesa de 1 yema y 2 claras • 1 yogur desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de berros (1 puñado), pepino (1 pieza mediana), hinojo (1/4 de bulbo) y menta; total, 200 ml</p> <p>Comida. Crema de apio • Guiso de lentejas rojas (60 g) con verduritas • Manzana al horno con canela</p> <p>Cena. Caldo de verduras • Atún (150 g) guisado con tomate y cebolla • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de lechuga (1/4 de pieza), apio (1 rama) y zanahoria y remolacha (50 g); total, 200 ml</p> <p>Comida. Crema de coliflor • Estofado de pavo (150 g) con pimientos verdes • Pera al vapor con un hilito de miel</p> <p>Cena. Sopa de cebolla (con 1 cuch. de aceite y caldo vegetal, sin pan ni queso) • Salmón (150 g) al microondas con lecho de calabacines • 1 yogur desnatado</p>	<p>Desayuno. Licuado de apio (1 rama), zanahoria (50 g), pepino (1 pieza mediana) y agua; total, 200 ml</p> <p>Comida. Consomé ligero de pollo con trocitos de pollo • Redondo de pollo (150 g) guisado con cebolla • Manzana cocida en su propio jugo con una rama de canela</p> <p>Cena. Sopa de verduras • Sardinas en tomate (150 g; solo 1 cuch. de aceite) • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de pepino (1 pieza mediana), 1 tomate (mediano), 1 pimiento verde (pequeño); total, 200 ml</p> <p>Comida. Crema de champiñones (sin nata) • Guiso de pollo (150 g) con cebolla y tomate • Pera en compota</p> <p>Cena. Caldo desgrasado de pollo • Lubina (200 g) al vapor con hinojo • 1 yogur natural desnatado</p>
<p>2.ª fase</p>  <p>► Se pueden tomar algunos alimentos crudos, como la fruta o ensaladas de un solo alimento. ► También se puede optar por la plancha o el wok.</p>	<p>Desayuno. Batido de framбуesas (100 g) con yogur natural desnatado (125 ml) y un té rojo (200 ml).</p> <p>Comida. Ensalada de pepino (200 g) • Pollo (150 g) a la plancha con orégano • 1 rodaja de sandía • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de coliflor • Halibut (200 g) al vapor con verduritas • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Copos de avena (40 g) cocidos con leche (200 ml) y canela en rama</p> <p>Comida. Menestra de verduras al vapor • Estofado de pavo (150 g) con champiñones (100 g) • 1 melocotón • Café corto</p> <p>Cena. Caldo desgrasado de pollo • 1 tortilla paisana hecha con una yema y dos claras • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Mini de pan sin corteza (50 g) con queso fresco (80 g) • 1 café corto</p> <p>Comida. Ensalada de berros (200 g) • Tabulé (30 g de sémola) con garbanzos (40 g) • 1 rodaja de melón • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de brócoli (puede ser congelado) • Sepia (150 g) a la plancha con perejil • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de melocotón (100 g) con yogur natural desnatado (125 ml) y un té rojo (200 ml)</p> <p>Comida. Wok de espárragos (150 g) y tofu a dados (120 g) • Conejo (150 g) al horno sobre lecho de calabacines, berenjenas y cebolla • 2 albaricoques • 1 té verde</p> <p>Cena. Crema de champiñones • Tronco de merluza (200 g) en papillote • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Mini de pan sin corteza (50 g) con jamón dulce (50 g) • 1 café corto</p> <p>Comida. Ensalada de tomate (150 g) • Salmón (150 g) guisado con cebolla y pimientos • 1 rodaja de sandía • 1 café corto</p> <p>Cena. Crema de espárragos • Dorada al horno (200 g) con tomate y cebolla • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Copos de arroz (50 g) cocidos con leche de arroz (200 ml) y aromatizados con vainilla</p> <p>Comida. Wok de verduras de temporada (150 g) • 1/4 de pollo al horno al limón • 1 rodaja de melón • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de verduras con lentejas rojas (60 g) • 1 huevo pasado por agua • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Mini de pan integral sin corteza (50 g) y tortilla de 1 huevo • 1 té negro con un chorrito de leche</p> <p>Comida. Ensalada de lechuga (200 g) • Berenjenas rellenas de carne picada de pollo (150 g; sin bechamel) • 2 ciruelas • 1 café</p> <p>Cena. Sopa de cebolla (con 1 cuch. de aceite y caldo vegetal, sin pan ni queso) • Sardinas (150 g) a la plancha • 1 yogur desnatado</p>
<p>3.ª fase</p>  <p>► Puedes mezclar alimentos y recurrir a todas las cocciones (excepto fritos). ► A media mañana, toma minis de pan integral y queso fresco, jamón, atún...</p>	<p>Desayuno. Batido de pepino (1 pieza mediana), lechuga (1/4 de pieza), remolacha (50 g); total, 200 ml</p> <p>Comida. Ensalada completa con lechuga, cebolla, tomate, zanahoria (50 g) y garbanzos (75 g) • 2 paraguayos • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Menestra de verduras al vapor (200 g) • Hamburguesa de pollo (120 g) con pimientos • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Un yogur natural desnatado (125 ml), un melocotón y almendras con piel (20 g) • Infusión de limón y jengibre</p> <p>Comida. Ensalada de lechuga, berros, cebolla y tomate • Espaguetis (75 g) con salsa de tomate casera • 1 pera • 1 café solo</p> <p>Cena. Crema de verduras • Gambas (125 g) a la plancha • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de berros (1 puñado), pepino (1 pieza mediana), hinojo (1/4 de bulbo) y menta; total, 200 ml.</p> <p>Comida. Salmorejo ligero (con 1 cuch. de aceite y la pulpa de 1/2 manzana) • Conejo (120 g) al horno con berenjena • 1 rodaja de sandía • 1 té verde</p> <p>Cena. Crema de champiñones (sin nata) • Tortilla de atún (1 huevo y 1/2 latita de atún al natural) • 1 yogur</p>	<p>Desayuno. Un yogur natural desnatado (125 ml), dos ciruelas maduras y sin piel y un té verde</p> <p>Comida. Crema de melón y jengibre • Atún (120 g) encebollado • 1 gelatina de frutas • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de calabacín y manzana al jengibre • Sardinas al horno (120 g) • 1 yogur natural desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de apio (1 rama), pepino (1 pieza mediana) y zanahoria (50 g); total un vaso de 200 ml</p> <p>Comida. Escabeche ligero de verduras de temporada (150 g) • Redondo de pavo relleno de espinacas (150 g) • 1 nectarina • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de espárragos • Cola de rape (120 g) guisada • 1 yogur natural</p>	<p>Desayuno. Un yogur natural desnatado (125 ml), un melocotón y almendras con piel (20 g) y un café</p> <p>Comida. Verduras de temporada al horno con aroma de romero • Filete de ternera (100 g) asado con setas • 1 melocotón • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Minestrone de verduras • Brocheta de pollo (120 g) y verduras a la plancha • 1 yogur desnatado</p>	<p>Desayuno. Batido de melocotón (100 g) con yogur natural desnatado (125 ml) y un té rojo (200 ml)</p> <p>Comida. Gazpacho (200 ml) • Paella de marisco (70 g de arroz) • 1 rodaja de melón • 1 onza de chocolate negro</p> <p>Cena. Crema de puerros al curry • Filete de merluza (120 g) encebollado • 1 yogur natural desnatado</p>

*Las cantidades son en crudo