

Dieta para bajar de peso

Menú semanal descargable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Rollitos de jamón dulce (2 lonchitas finas) con requesón (100 g) Té negro chai	Bol de avena (40 g) con fresas, 1/2 plátano y 6 avellanas y un yogur Té verde matcha	Tostada de pan integral (40 g) con rodajas de tomate y pepino y atún al natural (50 g) 1 café	Crepe de tortilla de 1 huevo con loncha de salmón (25-30 g) y requesón (50 g) 1 café	Mini de pan integral (40 g) con jamón ibérico (50 g) 1 café	Batido con 150 ml de leche, 50 g de queso fresco, medio plátano y una cucharada de cacao puro en polvo.	Tostada de pan integral (40 g) con aguacate y un huevo escalfado. Té verde matcha
• MEDIA MAÑANA •	Mini (40 g de pan integral) con sardinillas en tomate	Puñadito de frutos secos y 1 vaso de leche	Batido de piña y papaya con un yogur	Infusión de jengibre y piña	1 yogur desnatado con dos cucharadas de levadura de cerveza	Mini (40 g de pan integral) de atún al natural (40 g)	Infusión de jengibre y piña
• COMIDA •	Acelgas con ajo y pimentón Sepia (100 g) estofada con 1 patata pequeña y pimentón Gelatina casera de frutas (sin azúcar)	Puré de verduras y lentejas rojas al curry Filete de caballa (120 g) encbollado 1 rodaja de piña	Judías verdes (150 g) con tomate 1 lomo de bacalao (120 g) al horno con cebolla y una patatita del tamaño de un huevo 1 pera	Pisto de verduras 1 hamburguesa de pollo (120 g) con lechuga y tomate de guarnición 1 taza de fresas	Ensalada de espina-cas baby, rábanos, remolacha y nueces (20 g) Rodaballo al horno con costra de mostaza 1 kiwi	Wok de verduras y setas salteadas con guindilla y jengibre Rosbif de ternera (100 g) con puré de manzana asada Nísperos (2-3 piezas)	Ensalada verde Paella de marisco (60 g de arroz por persona) Carpaccio de kiwi con un hilo de chocolate negro
• MERIENDA •	1 rebanada de pan integral (30 g) 1 onza de chocolate 70% de cacao	Kéfir o yogur 2-3 ciruelas pasas	1 rebanada de pan integral o de centeno 2 onzas de chocolate 70% de cacao	1 manzana Un puñado de nueces crudas (unos 20 g)	1 onza de chocolate 70% cacao Infusión de jengibre y piña	1 rodaja de piña 1 Avellanas (6-8 unidades)	1 vaso de leche
• CENA •	Sopa de sémola (30 g de pasta) Tortilla de espinacas (con 2 claras y 1 yema) Compota de manzana (sin azúcar y edulcorada con canela)	Crema de espárragos trigueros (sin nata) Albóndigas de pavo con guarnición de champiñones al ajillo 1 pera	Chips de alcachofa a la plancha (laminarlas finas y que se hagan casi sin aceite) Pollo (120 g) al limón con tomillo y romero 1 yogur con canela	Sopa picante de verduras hecha con una guindilla Tostada (40 g de pan) de sardinas de lata y pimientos asados 1 gelatina casera de frutas (sin azúcar)	Endibias con queso 0% batido y un puñadito de nueces (20 g) 1 hamburguesa de tofu y verduras (120 g) a la plancha Cuajada	Ensalada de berros, aguacate (1/4 de pieza) y manzana (1/2 pieza) Mejillones (200 g con cáscara) al vapor con limón 1 yogur con canela	Crema de calabacín y manzana al curry Brocheta de gambas y verduras 1 gelatina casera de frutas (sin azúcar)