

# Menú semanal de la dieta para adelgazar 10 kilos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
· DESAYUNO ·	1 vaso de leche 30 g de copos de avena Café, té o infusión	2 rebanadas de pan con queso fresco Café, té o infusión	1 smoothie de manzana, apio, limón y jengibre	2 tostadas con queso cottage Café, té o infusión	Muesli casero sin azúcar con yogur y canela Café, té o infusión
· COMIDA ·	Conchas con anchoas y champiñones* Lomitos de conejo a la plancha con salsa de zanahorias y puerros* 1 pera	Arroz con atún y piña* Carré de cordero asado con pimientos* Chupito de frutas*	Ensalada de endibias y tomatitos cherry* Rollito de pavo con espárragos trigueros Cuajada	Risotto de setas al aroma de tomillo* 2 lonchas de lomo de cerdo a la plancha con ensalada Rodaja de piña	Braseado de verduras* Rollitos de salmón con merluza* Manzana asada con macedonia*
· CENA ·	Ensalada de pepino y tomate Tortilla francesa de 1 huevo Yogur	Salpicón vegetal* Pimientos del piquillo rellenos de berenjena* Yogur	Montaditos de judías y calabacines* Rollito de jamón cocido con queso fresco Triángulos de manzana	Ensalada de brotes con germinados* 6 gambas a la plancha Yogur	Consomé ligero Sepia a la plancha Flan de gelatina de fresones*