

# Menú semanal de la dieta para la dieta depurativa adelgazante

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
· DESAYUNO ·	<p>1 vaso de leche</p> <p>30 g de copos de avena y frutos rojos</p> <p>Café, té o infusión</p>	<p>2 rebanadas de pan con queso cottage</p> <p>Café, té o infusión</p>	<p>1 smoothie de manzana, apio, limón y jengibre</p>	<p>2 tostadas con aguacate y semillas de sésamo</p> <p>Café, té o infusión</p>	<p>1 smoothie de espinacas, kiwi, manzana ácida, limón y jengibre</p>
· COMIDA ·	<p>Ensalada de tomate a la albahaca (200 g)</p> <p>Merluza (120 g) con vinagreta*</p> <p>Piña (una rodaja)</p>	<p>Brochetas de champiñones, cebolla y pimiento verde (200 g)</p> <p>Lentejas (40 g) con arroz integral (40 g)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Verduras al horno (200 g)</p> <p>Salmón (120 g) con verduritas*</p> <p>Yogur con 12 almendras</p>	<p>Crema de zanahoria (200 ml)*</p> <p>Pavo a la plancha (120 g)</p> <p>Cuajada</p>	<p>Ensalada con pepino, zanahoria y tomate (200 g)</p> <p>Sepia plancha (120 g) con alcachofa al horno</p> <p>Requesón (40 g)</p>
· CENA ·	<p>Consomé al jerez (200 ml)</p> <p>Pinchitos de pollo (100 g) y piña (100 g)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Consomé verduras (200 ml)</p> <p>Un huevo revuelto con pimientos*</p> <p>Yogur desnatado con kiwi</p>	<p>Crema de espárragos</p> <p>Ensalada de lechuga (200 g) con langostinos cocidos (200 g), 1 tomate, maíz (50 g), medio aguacate y 6 nueces</p> <p>Infusión de flor de azahar</p>	<p>Ensalada de endibias, canónigos y berros (200 g) con queso fresco desnatado (50 g) y 6 nueces</p> <p>Infusión de cola de caballo</p>	<p>Un huevo poché con judías verdes y verduritas (300g)*</p> <p>Yogur desnatado</p> <p><i>*Recetas en Clara.es</i></p>