

# Dieta de 1.200 calorías

## Menú semanal descargable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	1 rebanada de pan integral con aguacate y daditos de tomate y pimiento + té, café o infusión con o sin leche	1 yogur natural + copos de avena + 1 kiwi + té, café o infusión con o sin leche	Tortitas de avena con plátano machacado y canela + té, café o infusión con o sin leche	Copos de avena cocidos con canela + té, café o infusión con o sin leche	Rebanada de pan integral con jamón serrano y tomate + té, café o infusión con o sin leche	1 tostada de pan integral untada con aguacate machacado + 1 loncha de salmón ahumado + té, café o infusión con o sin leche	2 huevos revueltos con champiñones y espárragos + 1 tostada de pan integral + té, café o infusión con o sin leche
• MEDIA MAÑANA •	1 pera y un puñado de nueces	Palitos de zanahoria cruda + infusión	3-4 huevos de codorniz con tomates cherry	1 yogur natural con una cucharada + 5 nueces	1 taza de fresas	Palitos de apio crudos + infusión	1 plátano + 1 vaso de leche
• COMIDA •	Ensalada verde + espaguetis de calabacín y calabaza con salsa boloñesa + infusión digestiva	1 vaso de gazpacho + ensaladilla rusa con atún al natural + 1 rodaja de piña	Sopa de cebolla sin pan ni queso + atún a la plancha con verduras + 1 naranja	Ensalada de lentejas, verduras y queso fresco + 1 compota de manzana casera sin azúcar	Melón con jamón + seitán encebollado + infusión digestiva	Ensalada hortelana + pollo al limón y romero + brocheta de frutas frescas de temporada	1 vaso de gazpacho + paella marinera con arroz integral + 1 rodaja de melón
• MERIENDA •	Un puñado de cerezas + infusión sin azúcar	1 vaso de horchata sin azúcar	Yogur griego sin azúcar con nueces picadas	Batido de espinacas, manzana ácida y jengibre	1 vaso de horchata sin azúcar	Batido de zanahoria, kiwi y lechuga	Edamame
• CENA •	Menestra de verduras con virutas de jamón + 1 tarrina pequeña de queso fresco con un hilo de miel	Judías verdes salteadas + pollo a la plancha + 1 vaso de kéfir	Crema de verduras con lentejas rojas + 1 yogur griego	Espárragos a la plancha + tofu a las finas hierbas a la plancha + infusión calmante	Merluza al vapor con judías verdes + 1 yogur natural con canela	Crema fría de aguacate + 1 yogur griego con un puñado de nueces	Mejillones al vapor + boquerones a la plancha + 1 compota de pera casera sin azúcar