

DIETA PARA PERDER PESO Y VOLUMEN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Bol de granola sin azúcar con yogur y fruta de temporada + café o té con o sin leche y sin azúcar	Mini de pan integral con queso fresco, lechuga y tomate + café o té con o sin leche y sin azúcar	2-3 galletas caseras de avena y pasas + café o té con o sin leche y sin azúcar	Mini de pan integral de atún al natural, lechuga y tomate + café o té con o sin leche y sin azúcar	Tostada de pan integral con queso fresco + café o té con o sin leche y sin azúcar	Tortitas de avena y plátano con un hilito de mermelada de frutas casera sin azúcar + café o té con o sin leche y sin azúcar	Huevos escalfados con aguacate en tostada integral + café o té con o sin leche y sin azúcar
· MEDIA MAÑANA ·	3-4 huevos de codorniz con tomates cherry	2 albaricoques y un puñadito de nueces	Batido de rúcula, zanahoria y cúrcuma	Un puñado de almendras	1 mandarina mediana + 10 avellanas	Palitos de zanahoria cruda o asada	Batido de pepino, espinacas y jengibre
· COMIDA ·	Ensalada hortelana + salmón a la plancha con guarnición de garbanzos + fruta de temporada	Wok de verduras con quinoa y tofu + fruta de temporada	Endibias con queso blanco batido y nueces + pollo al horno con limón y salvia + fruta de temporada	Hummus con crudités + yogur griego	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas + pavo estofado con calabaza + fruta de temporada	Mejillones al vapor + paella de marisco + fruta de temporada	Salmorejo + merluza en salsa verde + fruta de temporada
· MERIENDA ·	1 fruta de temporada	Un puñado de cerezas + infusión sin azúcar	1 onza de chocolate negro	1 vaso de horchata casera sin azúcar	Yogur griego sin azúcar con nueces picadas	Manzana asada al microondas con canela + 1 yogur	Palomitas caseras
· CENA ·	Menestra de verduras al vapor + hamburguesa de pollo + yogur	Crema de puerros + tortilla de berenjena + manzana al horno sin azúcar y con canela	Crema de puerro + sepia a la plancha con ajo y perejil + yogur	Gazpacho sin pan + revuelto de setas y espárragos trigueros + fruta de temporada	Crema fría de pepino + pimiento del piquillo relleno de queso batido y hierbas aromáticas al gusto + compota de pera casera sin azúcar	Crema de calabacín sin nata o quesitos + pescado blanco (merluza, lubina, dorada, halibut...) al vapor + infusión relajante	Ensaladilla rusa con poca patata y atún al natural con mayonesa de yogur + manzana asada al microondas

MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA M^a ISABEL BELTRÁN

LISTA DE LA COMPRA DE LA DIETA

Frutas y verduras

Lechuga
Cebolla
Tomates y tomates cherry
Zanahoria
Calabacín
Puerro
Judías verdes
Espinacas
Albaricoque
Brócoli
Pimientos
Champiñones
Cerezas
Berenjena
Manzana
Rúcula
Endibias
Limón
Salvia
Ajo y perejil
Setas
Espárragos trigueros
Mandarina
Calabaza
Pepino
Pera
Plátano
Aguacate
Patatas

Carne, pescado..

Huevos
Huevos de codorniz
Salmón
Tofu
Pollo
Sepia
Pavo
Pescado blanco (merluza, lubina, dorada, halibut..)

Lácteos

Yogur sin azúcar
Queso fresco
Queso blanco batido
Yogur griego

Despensa

Granola sin azúcar
Garbanzos
Pan integral
Nueces
Quinoa
Copos de avena
Pasas
Chocolate negro
Lata de atún
Almendras
Avellanas
Pimientos del piquillo
Chufas de Valencia
Aceitunas
Arroz
Maíz para palomitas

Preparados

Caldo de pollo
Caldo de pescado
Caldo de verduras

Congelados

Guisantes
Gambas
Mejillones
Almejas
Merluza

★ SI NO TIENES, AÑADE:
Café, té, leche, bebida vegetal, aceite, canela, infusión, sal, aceite de oliva, pimienta negra, cúrcuma, azafrán, tahini, laurel y jengibre.