

Dieta baja en grasas

MENÚS DIARIOS PARA 10 DÍAS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
• DESAYUNO •	Granola casera sin azúcar (40 g) + 1 yogur + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Mini de pan integral con 1 loncha de salmón ahumado y 1/4 de aguacate + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada de pan integral (50 g) con rodajas de tomate, aceite y albahaca + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Crepe de avena, plátano y claras de huevo con frutos del bosque + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Mini integral (40 g de pan) con jamón ibérico (60 g) + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido
• MEDIA MAÑANA •	1 plátano mediano con coco rallado	1 yogur con un puñado de frutos rojos	Batido de papaya y piña (1 vaso pequeño)	1 zanahoria a bastoncitos + 1 infusión	1 latita de berberechos al natural
• COMIDA •	Ensalada de tomate y lechuga + Tortilla de patata (150 g de patata cocida, rehogada con 1 cucharada de aceite y 1 huevo más otra clara de huevo) + 1 kiwi	Ensalada de col lombarda con zanahoria rallada y nueces (20 g) + Pollo a la naranja (120 g) + 1 manzana	1/2 aguacate relleno de papaya, lechuga y cebolla + Mejillones a la marinera (200 g) + Manzana al horno	Ensalada de tomate (200 g) y aceitunas negras (8 u) + Cinta de lomo (120 g) con manzana asada + Naranja con un pelizquito de sal y canela	Caldo de verduras (200 ml) + 1 Huevo con patatas al vapor y pimiento asado + Gajos de pera con hilos de chocolate negro
• MERIENDA •	1 pera a trocitos espolvoreada con canela	2 mandarinas + 1 onza de chocolate negro del 85%	2 puñaditos de garbanzos especiados al horno	1 puñado de anacardos + 1 infusión	1 cuajada con un hilito de miel
• CENA •	Crema de tomate con albahaca (200 ml) + Salmón (120 g) al vapor sobre lecho de puerros + 1 infusión	Sopa (200 ml) de fideos (30 g) + Merluza con almejas (120 g) + 1 yogur	Menestra de verduras + Conejo (120 g) con avellanas y jengibre + 1 infusión	Crema de zanahorias (200 ml) + boquerones al horno (125 g) con tomates cherry asados + 1 yogur	Espárragos a la vinagreta (200 g) + Brocheta de pavo y manzana (120 g) + 1 infusión

Dieta baja en grasas

Menús diarios para 10 días

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
• DESAYUNO •	Rollitos de jamón dulce rellenos de queso tipo cottage con finas hierbas + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada con aguacate y huevo escalfado + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada de pan integral o centeno (50 g) con medio plátano machacado y canela + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Copos de avena (40 g) cocidos con canela y frambuesas + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Crepe de tortilla relleno de rúcula y picadillo de tomate y cebolla + café, té o cortado con leche o bebida vegetal sin azúcar añadido
• MEDIA MAÑANA •	1/2 taza de arándanos + 1 puñado de almendras crudas con piel	1 bol pequeño de frutos del bosque + 49 pistachos	1 tarrinita pequeña de queso tipo Burgos con orégano y 1 hilito de aceite de oliva	1 yogur + 2 ciruelas secas hidratadas	1 tapa de boquerones en vinagre
• COMIDA •	Ensalada de brotes verdes (150 g) + Hamburguesa (120 g) con 1 loncha de queso, rodajas de tomate, cebolla, lechuga y pepinillo + Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (200 g) + Atún (120 g) con verduras (150 g) + Cítricos a la menta	Ensalada de col lombarda con mango y pipas de calabaza (200 g) + sardinas a la plancha (120 g) con calabacín salteado (120g) + 1 kiwi	Crema de espárragos con virutas de jamón (200 ml) + Paella de marisco (150 g) + Brochetas de manzana, pera y plátano	Guisantes (120 g) con jamón (30 g) + Lomo de cerdo (120 g) con pimientos. + 1/4 de papaya
• MERIENDA •	1 yogur con 1 cucharada de salvado de avena	1 puñado de altramuces	1 manzana + 1 onza de chocolate negro	1 puñado de nueces (20 g) + 1 kiwi	Palomitas caseras con aceite de oliva
• CENA •	Crema de verduras verdes + Brochetas de gallo (100 g) con langostinos sobre rúcula y zanahoria rallada con limón + 1 infusión	Caldo de verduras (200 ml) + Pizza casera con champiñones y aceitunas negras (ración del tamaño de la mano con los dedos cerrados) + 1 yogur	Endibias con 1/4 de aguacate + Carpaccio de ternera (120g) + 1 infusión	Ensalada de canónigos y cherry (200 g) + Tortilla paisana con tomate confitado + 1 infusión	Alcachofa al horno (200 g) + Gallo a las finas hierbas (120 g) + Crema de plátano (1/2 yogur con 1/2 plátano)