

# DIETA SIN LÍMITES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Mini bocadillo de pan integral con fiambre de pavo + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostadas de pan integral con hummus + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Copos de avena guisados en leche + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini bocadillo con jamón ibérico + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostadas de pan integral con láminas de aguacate + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Copos de avena guisados en leche + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini bocadillo de pan integral con queso fresco y fiambre de pavo + café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar
· COMIDA ·	Espaguetis de calabacín + Lubina a la plancha + 1 pera	Ensalada hortelana + redondo relleno de espinacas + uvas	1 vaso de zumo de tomate con tabasco + Salmón asado con verduras + 1 naranja	Ensalada de rúcula con salmón y huevo + cuscús integral (40-60g) con verduras a daditos y menta + 1 kiwi	Gazpacho + ensaladilla rusa con atún + 2 mandarinas	Escarola con granola y nueces + rosbif con manzana asada	Endibias con queso cottage y nueces + risotto integral de champiñones + brocheta de fruta de temporada
· CENA ·	Crema de calabaza + tortilla paisana de 1 huevo y 1 clara + 1 yogur natural	Menestra + sepia a la plancha + 1 vaso de kéfir	Crema de apio + lomos de conejo al romero + 1 cuajada	Sopa de verduras + sardinas al horno + 1 yogur natural	Crema de puerros + Huevos revueltos con espárragos y gambas + 1 yogur	Mini pizzas de berenjena con tomate y mozzarella + 1 vaso de kéfir	Sopa de fideos + palometa guisada con tomate + 1 infusión

★ Si tienes hambre entre horas, a media mañana un yogur natural con fruta. Para merendar, fruta con frutos secos.

MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA M<sup>a</sup> ISABEL BELTRÁN

CLARA.es