

Menú semanal



Y además, ten en cuenta

A media mañana, toma una pieza de fruta con infusión. A media tarde, si tienes mucha hambre, puedes tomar el yogur que tienes de postre por la noche y añadirle 1 cucharada de salvado de avena o 1 puñado de frutos secos 2 o 3 veces por semana. Para aliñar o cocinar, no uses más de 2-3 cdas. de aceite.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana	★ Tostada con rodajas de tomate y queso fresco + café cortado o té.	★ Tostada con 1/4 de aguacate y 10 pistachos picados + café cortado o té.	★ Tostada con jamón ibérico + café cortado o té.	★ Tostada con 1/4 de aguacate y 10 pistachos picados + café cortado o té.	★ Tostada con rodajas de tomate y queso fresco + café cortado o té.	★ Tostada con aceite y 1 onza de chocolate negro de 85% + café cortado o té.	★ Tostada con plátano machacado con canela + café cortado o té.
Comida	<p>★ Ensalada verde con aceitunas negras.</p> <p>★ Pasta marinera. Echa la pasta pequeña ya hervida a una sartén con un poco de aceite, añade berberechos y mejillones de lata escurridos y un chorrito de vino. Cuece 3 min.</p> <p>★ Fruta (1 pera).</p>	<p>★ Ensalada de alubias y atún. Sobre una base de ensalada de bolsa añade alubias blancas (120 g cocidas y escurridas), pimienta asado de conserva, una latita pequeña de atún al natural y 6-8 aceitunas.</p> <p>★ Fruta (1 rodaja de piña).</p>	<p>★ Garbanzos con espinacas y bacalao. Asa en una sartén un lomo de bacalao al punto de sal (120 g). En el mismo aceite, rehoga 3-4 puñados de espinacas frescas de bolsa y añade garbanzos de bote escurridos (80 g).</p> <p>★ Fruta (1 taza de fresas).</p>	<p>★ Ensalada de arroz, pollo y piña. Sobre una base de ensalada de bolsa añade arroz integral previamente hervido (120 g cocido y escurrido) con pollo a dados (que previamente has asado), tomates cherry a dados, piña natural en conserva (1 rodaja a dados) y un puñado de nueces.</p> <p>★ Fruta (1 manzana).</p>	<p>★ Cogollos con anchoas. Abre unos cogollos por la mitad, echa vinagre y aceite y pon encima 3 anchoas escurridas.</p> <p>★ Hummus. Tritura 120 g de garbanzos cocidos con 1/2 yogur, un chorrito de limón y sal. Sirve con palitos de zanahoria.</p> <p>★ Fruta (1 kiwi).</p>	<p>★ Ensalada de pollo y patata. Sobre una base de ensalada de bolsa añade 1 patata cocida con piel a láminas, pollo asado a dados, 1/4 de aguacate a dados y cherrys partidos por la mitad.</p> <p>★ Fruta (1 taza de fresas).</p>	<p>★ Espárragos blancos con taquitos de jamón y vinagreta (1 cda. de postre de vinagre por 3 cdas. de postre de aceite, sal y pimienta).</p> <p>★ Hamburguesa de ternera con patata cocida y pimientos asados en conserva.</p> <p>★ Fruta (1 taza de frutos del bosque).</p>
Cena	<p>★ Revoltillo. Pasa unos espárragos verdes troceados por la sartén con aceite, añade unos champiñones de lata escurridos. Agrega 2 huevos batidos y remueve hasta cuajar.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Milhojas de patata. Corta patata hervida a rodajas y monta los milhojas intercalando una rodaja de patata con una de tomate, otra de huevo duro y pon encima 1/2 sardina de lata.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Corazones de alcachofa. Escúrrellos de su conserva y saltea en una sartén junto a unos taquitos de jamón.</p> <p>★ Dorada a la plancha con sal y pimienta.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Tortilla de espinacas. Rehoga 1/2 bolsa de espinacas limpias para cocinar, añade unas alubias blancas, mézclalo con 2 huevos batidos y cuaja la tortilla.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Espárragos verdes a la plancha.</p> <p>★ Salmón a la plancha con sal y pimienta.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Zumo de tomate. Añade unas gotas de tabasco, sal y pimienta al zumo.</p> <p>★ Tostada con rodajas de tomate y melva de lata.</p> <p>★ Yogur natural.</p>	<p>★ Calabacín a la plancha. Corta el calabacín a láminas finas y asa a la plancha.</p> <p>★ Sepia a la plancha.</p> <p>★ Yogur natural.</p>

