

DIETA SEMANAL PARA ADELGAZAR

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Huevos revueltos con tostada de pan integral + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Copos de avena cocidos en leche y canela con frutos del bosque y anacardos + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Una rebanada de pan integral con aguacate y tomate + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostada untada con mantequilla de cacahuete y rodajas de kiwi + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	1 rebanada de pan integral con tomate y queso mozzarella + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Yogur griego con granola sin azúcar, almendras y kiwi a rodajas + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Crepe con yogur griego batido, plátano, pistachos y arándanos + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar
· COMIDA ·	Endibias rellenas de queso crema y nueces + hamburguesa de pollo + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada de lentejas, tomate, zanahoria, remolacha y queso feta + 1 pieza de fruta de temporada	Espárragos con huevo picado + salmón en papillote con verduras + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada variada + merluza sore lecho de cebolla y tomate + 1 pieza de fruta de temporada + 1 puñado de frutos secos	1 vaso de gazpacho + hummus con crudités + 1 pieza de fruta de temporada	Verduras asadas + redondo de ternera asado al limón y romero + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada hortelana + paella de marisco + 1 pieza de fruta de temporada con 1 onza de chocolate negro
· CENA ·	Espárragos a la plancha + sardinas a la plancha + 1 yogur	Menestra de verduras sin patata + lenguado a la plancha + 1 onza de chocolate negro	Crema de calabacín + filetes de pavo con mostaza + 1 yogur	Tortilla paisana + 1 yogur + 1 onza de chocolate negro	Coliflor asada + bacaladilla al horno con limón, ajo y perejil + 1 yogur	Berberechos al vapor + ensaladilla rusa con atún + 1 yogur	Crema de puerros + huevos rellenos de atún + 1 yogur

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