

DIETA DE 1500 KCAL.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 tostada pan integral 100% con 1 cucharada de aceite + tomate triturado.	1 rebanada pan integral 100% con 1 cucharada de aceite + 1 loncha de pavo.	1 tostada integral 100% con tomate + 1 loncha de jamón cocido.	1 rebanada pan integral 100% con aguacate.	1 rebanada pan integral 100% con queso fresco 0,0.	1 rebanada pan integral 100% con atun al natural.	1 tostada pan integral 100% con 1 cucharada de aceite + tomate en rodajas.
	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada	Café con leche semidesnatada
	1 mandarina	1 naranja	1 kiwi	1 mandarina	1 manzana	1 naranja	1 manzana
Media mañana	1 yogur natural sin azúcar o edulcorado	1 manzana pequeña	1 yogur natural sin azúcar o edulcorado	1 quesito light 0,0 bajo en sal	1 yogur natural sin azúcar o edulcorado	1 manzana	1 infusión
	5 almendras	4 nueces	1 puñado de pipas sin sal	1 puñado de frutos secos	2 nueces	1 puñado de anacardos sin sal	2 biscotes integrales con queso fresco bajo en sal
Almuerzo	1 plato lentejas con verduras	1 filete merluza, lubina o dorada al horno o plancha	1 plato arroz integral con verduras	1 plato garbanzos con espinacas	1 plato de emblanco con pescado	1 plato de puchero	1 plato de paella de arroz integral con verduras
	1 ensalada tomate, atún, lechuga	Menestra de verduras	1 filete a la plancha	1 lomo de bacalao o merluza al horno o plancha.	1 huevo cocido	1 rebanada de pan integral	1 filete de pollo a la plancha
	1 pera	1 yogur	1 manzana	1 pera	1 mandarina	1 ciruela	6-8 fresas
Merienda	1 rebanada pan integral 100% con queso fresco 0,0.	1 rebanada pan integral 100% con atun al natural.	1 biscote integral con aguacate	1 biscote integral con tomate	1 rebanada pan integral 100% con queso fresco 0,0.	1 yogurt con 1 cucharada de avena	1 yogurt con un puñado de frutos secos
	1 infusión	1 infusión	1 infusión	1 infusión	1 infusion	1 infusion	1 infusion
Cena	1 tortilla de 1 huevo con espinacas	1 plato de crema de calabaza	1 plato de pisto	1 ensalada de tomate, atún, lechuga	1 plato de sopa de pescado	Revuelto de espárragos con 1 huevo	1 plato de crema de puerro y calabacín
		1 rebanada de pan integral 100%	1 huevo cocido		1 ensalada pequeña		1 rebanada de pan integral 100%
	1 yogur natural sin azúcar o edulcorado	1 kiwi	1 pera	1 ciruela	1 yogur natural sin azúcar o edulcorado	6-8 fresas	1 mandarina