



DIETA PARA EL SOBREPESO

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	200 cc. Café con leche descremada 30 grs. Pan integral con pechuga pavo 1 pieza de fruta	Hervido de acelgas 100 gr. pescadilla con ensalada 200 grs. De fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Hervido 100 grs. Pollo asado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MARTES	200 cc. Zumo de naranja 30 grs. Pan integral con jamón serrano 1 pieza de fruta	Macarrones con queso light 100 grs. Pechuga plancha y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Sopa de fideos 100 grs. Ternera asada con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
MIÉRCOLES	200 cc. Café con leche descremada 4 galletas integrales 1 pieza de fruta	Arroz Caldoso 100 grs. Pollo asado y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Ensalada 100 grs. Cordero asado con puré patatas 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
JUEVES	200 cc. Zumo de piña 30 grs. Pan integral con queso burgos 1 pieza de fruta	Lentejas 100 grs. Merluza y ensalada 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Hervido de espinacas 100 grs. Hamburguesa ternera y ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
VIERNES	200 cc. Café con leche descremada 30 grs. Pan integral con pechuga pavo 1 pieza de fruta	Verduras a la plancha 100 grs. Ternera asada y ensalada 150 grs. Fruta 40 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Sopa juliana 100 grs. Pescado asado con ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
SABADO	200 cc. Zumo de naranja 30 grs. Pan integral con jamón serrano 1 pieza de fruta	Ensalada Paella 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Judías verdes con jamón Sardinas a la plancha 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral
DOMINGO	2 rodajas de piña natural 30 grs. Pan integral con mortadela pavo 1 pieza de fruta	Clochinas Arroz a la cubana 200 grs. Fruta 50 grs. Pan integral	200 cc. De café con leche 4 galletas integrales 1 pieza fruta	Tomates rellenos 150 grs. Ternera asadas y ensalada 200 grs. Fruta 40 grs. Pan integral