

DIETA BAJA EN GRASAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Café con leche descremada + 2 tostas integral tomate y pavo	Té verde + 2 tostas integrales con tomate y jamón serrano	Café con leche descremada + 1 naranja + 2 galletas integrales	Té verde + 2 tostas integral con tomate y pavo	Café con leche descremada + 2 tostas integrales tomate y jamón
MEDIA MAÑANA	Té verde	Infusión genjibre	Té verde	Infusión genjibre	Té verde
ALMUERZO	Puchero + tomate, zanahoria y aguacate + yogurt descremado	Filete de ternera + arroz integral cocido + gelatina 0%	Filete de pollo + patata asada + yogurt descremado	+ tomamte triturado + huevo plancha + gelatina 0%	Lentejas con verduras y ternera sin grasa + yogurt descremado
MERIENDA	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales	Manzanilla + 1 tosta integral con mermelada light	Té verde + 2 tostas integrales con tomate y pavo	Té verde + 1 tosta integral con mermelada light	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales
CENA	Filete de pavo a la plancha + brócoli cocido	Filete de salmón a la plancha + espinacas	Tortilla de 1 huevo + 2 claras de espárragos con gambas	Filete de pollo a la plancha + judías	merluza a la plancha + ensalada de tomate

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Zumo de naranja + 2 tostas con tortilla francesa	Café con leche descremada + tosta integral con tomate y pavo
MEDIA MAÑANA	Infusión genjibre	Té verde
ALMUERZO	Pescado al horno con patatas a lo pobre + gelatina 0%	Paella de verduras y pollo + ensalada con tomate, cebolla, aguacate
MERIENDA	Té verde + 1 tosta integral con tomate y pavo	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales
CENA	Hamburguesa ternera completa de verduras en pan Thins y sin salsa	Revuelto de setas, champiñones y taquitos de jamón

www.midietasaludable.com