



Realizar **5 comidas diarias**.



Ir a comprar con el **estómago lleno** para evitar **tentaciones**.



Preparar las comidas cuando **no se tenga hambre**.



Los alimentos **light** no son alimentos que ayuden a perder peso, un **gran consumo** puede llevar a efectos negativos

1^a
SEMANA

Lunes (1629 Kcal)

Martes (1605 Kcal)

Miércoles (1589 Kcal)

Jueves (1656 Kcal)

Viernes (1560 Kcal)

Sábado (1606 Kcal)

Domingo (1582 Kcal)

DESAYUNO

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con café (60 Kcal)
- ▶ 4 biscotes (40 g) con tomate (50 g), queso fresco (40 g) y orégano (188 Kcal)

- ▶ 1 taza (150 ml) de leche semi* con cacao (89 Kcal)
- ▶ 1 bocadillo de pan multicereales (40 g), verduras asadas (60 g), pavo (12 g) y queso Edam (15 g) (196 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 2 galletas tipo María (12 g) (57 Kcal)
- ▶ 1 melocotón (200 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con café (60 Kcal)
- ▶ 2 tostadas de pan blanco (30 g) de jamón cocido (40 g) y tomate (50 g) (200 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de manzana, zanahoria y fresas (130 Kcal)

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) de cereales de avena integral y miel (117 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de naranja natural (87 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con té (95 Kcal)
- ▶ 2 biscotes de pan blanco tostado (20 g) con mermelada de fresa dietética (25 g) (60 Kcal)
- ▶ 1 manzana (200 g) (108 Kcal)

MEDIA MAÑANA

- ▶ 1 vaso (200 ml) de batido de melón, manzana y pera (60 Kcal)
- ▶ 4 tortitas de arroz (32 g) (113 Kcal)

- ▶ 1 mango (250 g) (153 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)

- ▶ 2 biscotes de pan blanco tostado (20 g) con jamón cocido (20 g) y 1 ración de queso fresco (40 g) (219 Kcal)
- ▶ 1 taza (100 ml) de té con azúcar moreno (10 g) (40 Kcal)

- ▶ 1 kéfir (100 g) con trozos de fresas (50 g) (100 Kcal)
- ▶ 1 bocadillo de pan blanco (65 g) con jamón serrano (14 g), lechuga (10 g) y tomate (50 g) (201 Kcal)

- ▶ 1 batido de fresa (200 ml) (133 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)

- ▶ 4 tortitas de arroz (32 g) (113 Kcal)
- ▶ 2 albaricoques (100 g) (41 Kcal)

- ▶ 1 macedonia de frutas en su jugo (125 g) (67 Kcal)
- ▶ 1 barrita de cereales con frutas rojas (84 Kcal)

COMIDA

- ▶ ½ ración de ensalada de tomate con queso fresco (156 g) (156 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de solomillo de cerdo con salsa de manzana y uvas (263 Kcal)
- ▶ 1 compota de manzana y pera a la canela (300 g) (126 Kcal)

- ▶ 1 plato (100 g) de ensalada de pasta de caracolas vegetales (158 Kcal)
- ▶ 1 plato (100 g) de salmón a la plancha con germinado de brócoli (183 Kcal)
- ▶ 1 ración de fresas (100 g) (36 Kcal)

- ▶ 1 plato (103 g) de arroz guisado con champiñones (140 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de lomo a la plancha con pimientos verdes (286 Kcal)
- ▶ 1 ración de piña natural (100 g) (52 Kcal)

- ▶ 1 plato (200 g) de crema de nabos (62 Kcal)
- ▶ 1 plato (150 g) de alubias blancas guisadas con almejas (304 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 plato (200 g) de crema fría de zanahorias (135 Kcal)
- ▶ 1 filete de ternera (60 g) a la plancha con arroz hervido (25 g) (160 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 tomate relleno (100 g) de carne (175 Kcal)
- ▶ ½ ración de lasaña de verduras (100 g) (270 Kcal)
- ▶ 1 manzana (200 g) (108 Kcal)

- ▶ 1 plato (100 g) de ensalada mixta (84 Kcal)
- ▶ 1 ración de merluza al horno con mayonesa gratinada (200 g) y champiñones al ajillo (113 g) (392 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) (54 Kcal)

MERIENDA

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) cereales con fruta (65 Kcal)

- ▶ 1 vaso (150 ml) de sorbete de mandarina (154 Kcal)

- ▶ 1 vaso (100 ml) de batido de melocotón, manzana y limón (124 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de té con azúcar moreno (10 g) (40 Kcal)
- ▶ 1 plátano (125 g) (119 Kcal)

- ▶ 1 manzana (200 g) (108 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) con fresones (100 g) (81 Kcal)

CEVA

- ▶ 1 taza (100 ml) de sopa jardinera con quinoa (195 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de huevos con salsa de cebolla y curry (245 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 ración (170 g) de ensalada de pepino con zanahoria rallada (190 Kcal)
- ▶ 1 pizza (160 g) de calabacín y berenjena con queso feta (275 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 ración (100 g) de tomates asados rellenos de arroz con gambas (229 Kcal)
- ▶ 1 ración (150 g) de pastel de pavo y verduras (149 Kcal)
- ▶ 1 granizado (75 ml) de melón y menta con virutas de chocolate negro (96 Kcal)

- ▶ 4 alcachofas al horno (200 g) (169 Kcal)
- ▶ 1 trozo (100 g) de quiche de calabacín y puerros (210 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de frutas (125 g) (89 Kcal)

- ▶ 1 ración (200 g) de puerros con crema de champiñones (171 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de atún encebollado con soja, mostaza y miel (341 Kcal)
- ▶ 1 ración de cerezas (100 g) (62 Kcal)

- ▶ 1 ración (100 g) de espárragos trigueros a la plancha con 1 cucharada de vinagreta (215 Kcal)
- ▶ 1 tortilla de 1 huevo de queso al orégano con ½ ración de berenjenas al horno (281 Kcal)
- ▶ 2 ciruelas rojas (102 g) (48 Kcal)

- ▶ 1 plato pequeño (100 g) de sopa de pescado y marisco (233 Kcal)
- ▶ 1 plato (100 g) de espaguetis al pesto (243 Kcal)
- ▶ 1 mandarina (85 g) con zumo de naranja (100 ml) (81 Kcal)