



Para **alegrar los platos** mejor usar **condimentos** que den **sabor** y poca sal.



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



Masticar despacio los alimentos, **contar hasta 5** antes de tragar.



Los **ejercicios de relajación** ayudan a tener un **metabolismo más saludable**.

4^a SEMANA

Lunes (1578 Kcal)

Martes (1591 Kcal)

Miércoles (1573 Kcal)

Jueves (1597 Kcal)

Viernes (1589 Kcal)

Sábado (1575 Kcal)

Domingo (1590 Kcal)

DESAYUNO

- ▶ 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 ración de fresas (100 g) (36 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con té (95 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) de cereales de avena integral tostada y miel (117 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de melocotón (94 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de naranja natural (87 Kcal)
- ▶ ½ sándwich de lechuga con pollo (121 g) (190 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)
- ▶ 1 pera (170 g) (84 Kcal)

- ▶ 1 vaso (350 ml) de batido de papaya y naranja (211 Kcal)
- ▶ 2 tortitas de maíz (15 g) (55 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 2 tortitas de arroz integral (50 g) con mermelada dietética de albaricoque y melocotón (50 g) (73 Kcal)
- ▶ 1 mitad de melocotón en almibar (98 g) (57 Kcal)

MEDIA MAÑANA

- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de tomate y zanahorias (66 Kcal)
- ▶ ½ sándwich vegetal (77 g) (215 Kcal)

- ▶ 1 tortilla francesa de 1 huevo (156 Kcal)
- ▶ 2 rebanadas de pan blanco (40 g) (104 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 vaso (325 ml) de batido de yogur con fruta fresca y frutos secos (211 Kcal)
- ▶ 1 tortita de arroz integral (25 g) con mermelada dietética de frambuesa (15 g) (124 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de cereales con queso cremoso con canela (183 Kcal)
- ▶ 1 ración de uvas (80 g) (56 Kcal)

- ▶ Bocadillo de pan con cereales (30 g) y jamón cocido (40 g) (151 Kcal)
- ▶ 1 vaso (250 ml) de zumo de granada con mandarina (133 Kcal)

- ▶ 2 rebanadas de pan blanco (40 g) (104 Kcal)
- ▶ ½ ración de queso fresco (36 g) (66 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (160 g) y 1 manzana (200 g) (191 Kcal)

- ▶ Bocadillo de pan multicereales (30 g) y queso de oveja (20 g) (151 Kcal)
- ▶ 1 taza (100 ml) de zumo de naranja natural (43 Kcal)

COMIDA

- ▶ 1 plato (233 g) de ensalada de langosta (186 Kcal)
- ▶ ½ ración de hojaldre relleno de setas y gambas (85 g) (201 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de frutas (125 g) (89 Kcal)

- ▶ 1 ración de sopa en juliana (425 g) (110 Kcal)
- ▶ 1 plato (162 g) de ensalada de pollo con mayonesa (258 Kcal)
- ▶ 1 ración de melón (100 g) (37 Kcal)

- ▶ 1 plato (211 g) de macarrones con bechamel (203 Kcal)
- ▶ 1 plato (120 g) de almejas a la marinera (130 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 ración de panaché de verduras (250 g) (115 Kcal)
- ▶ 1 ración de pimientos al piquillo rellenos de merluza y gambas (302 g) (322 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 bol (300 ml) de sopa de judías verdes y picatostes de zanahoria (71 Kcal)
- ▶ 1 plato (280 g) de estofado de carne con verduras (293 Kcal)
- ▶ 2 albaricoques (100 g) (41 Kcal)

- ▶ 1 plato (230 g) de arroz a la jardinera (170 Kcal)
- ▶ ¼ ración de caldereta de cordero (105 g) (129 Kcal)
- ▶ 1 ración de merengue (39 g) (63 Kcal)

- ▶ 1 plato (210 g) de ensalada de zanahoria rallada y manzana con aliño de yogur (303 Kcal)
- ▶ 1 tortilla de 2 huevos con champiñones (300 g) (206 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de fruta (125 g) (89 Kcal)

MERIENDA

- ▶ Sopa de melón con bolitas de yogur (293 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 cuajada (135 g) (117 Kcal)

- ▶ 2 brochetas de frutas (224 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de té frío con azúcar moreno (10 g) (40 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) con frambuesas (100 g) (91 Kcal)

- ▶ 1 vaso (170 ml) de batido de plátano (136 Kcal)

- ▶ 1 barrita de cereales con frutas rojas (21,5 g) (84 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de pera y piña (106 Kcal)

- ▶ Helado de yogur y cerezas casero (127 g) (121 Kcal)

CEVA

- ▶ Batido frío de tomate, pepino y limón (148 g) (131 Kcal)
- ▶ 1 ración de croquetas de jamón (80 g) con espinacas salteadas (120 g) (189 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (200 g) (103 Kcal)

- ▶ ½ ración de gazpacho de cerezas (228 g) (126 Kcal)
- ▶ Sándwich de salmón ahumado con salsa tártara (167 g) (267 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 plato (200 g) de tomates al horno con perejil y ajo picado (70 Kcal)
- ▶ 1 pechuga de pollo (100 g) al romero al horno con arroz basmati (60 g) (215 Kcal)
- ▶ 1 pera (170 g) (84 Kcal)

- ▶ 1 bol (250 ml) de crema fría vichyssoise (174 Kcal)
- ▶ ½ ración de muslo de pollo empanado (63 g) (226 Kcal)
- ▶ 1 macedonia de melón y fresas (175 g) (57 Kcal)

- ▶ 1 plato (374 g) de sopa fría de tomate (234 Kcal)
- ▶ ½ ración de marmitaco (234 g) (147 Kcal)
- ▶ 1 yogur con trozos de fruta (125 g) (89 Kcal)

- ▶ 1 plato (140 g) de ensalada de rúcula, piñones, nectarinas y miel (155 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de pechuga de pollo con espárragos (142 Kcal)
- ▶ 1 nectarina (200 g) (99 Kcal)

- ▶ ½ ración de pisto (296 g) (121 Kcal)
- ▶ ½ ración de calamares rellenos (203 g) (165 Kcal)
- ▶ Mousse de plátano y frambuesas (233 g) (166 Kcal)