



El **ejercicio** ayuda a quemar calorías, pero también a **convertir en músculo la grasa**.



Para una mejor digestión, **cenar 2 horas antes de acostarse**.



Mantener un **horario fijo** para las **comidas principales**.



Los **refrescos** y las **bebidas azucaradas** tienen **muchas calorías**.

5ª SEMANA

**Lunes** (1574 Kcal)

**Martes** (1594 Kcal)

**Miércoles** (1596 Kcal)

**Jueves** (1570 Kcal)

**Viernes** (1617 Kcal)

**Sábado** (1613 Kcal)

**Domingo** (1589 Kcal)

DESAYUNO

- ▶ 1 taza (150 ml) de leche semi\* con cacao (89 Kcal)
- ▶ 2 galletas tipo María (12 g) (57 Kcal)
- ▶ 2 mandarinas (170 g) (76 Kcal)

- ▶ 1 vaso (360 ml) de batido de kiwi y manzana con fresas (144 Kcal)
- ▶ Bocadillo de pan con cereales (30 g) y jamón cocido (40 g) (151 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi\* con café (95 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) cereales desayuno (116 Kcal)
- ▶ 1 pera pequeña (110 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi\* con té (95 Kcal)
- ▶ 2 galletas tipo María (12 g) (57 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi\* con café (95 Kcal)
- ▶ 4 biscotes (40 g) con tomate (50 g), queso fresco (40 g) y orégano (188 Kcal)
- ▶ 1 vaso (300 ml) de zumo de remolacha y zanahoria (58 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi\* con café (95 Kcal)
- ▶ Bocadillo de pan blanco (65 g) con jamón serrano (14 g), lechuga (10 g) y tomate (50 g) (201 Kcal)

- ▶ 1 vaso (225 ml) de batido de yogur natural con trocitos de kiwi (150 Kcal)
- ▶ 2 tostadas de pan blanco (30 g) de jamón cocido (40 g) y tomate (50 g) (200 Kcal)

MEDIA MAÑANA

- ▶ 1 compota de manzana y pera a la vainilla (380 g) (160 Kcal)
- ▶ 1 tortita de arroz integral (25 g) con mermelada dietética de frambuesa (15 g) (124 Kcal)

- ▶ 1 cuajada de leche de oveja con miel y frutos del bosque (282 g) (203 Kcal)

- ▶ 1 vaso (250 ml) de zumo de naranja con frambuesa y cerezas (180 Kcal)
- ▶ 2 tortitas de arroz (16 g) con jamón cocido (40 g) (141 Kcal)

- ▶ 1 vaso (275 ml) de batido de mango y albaricoque con yogur (147 Kcal)

- ▶ 1 yogur con trozos de fruta (125 g) (89 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (200 g) (103 Kcal)

- ▶ 1 macedonia de albaricoque, manzana y melocotón (250 g) (102 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi\* con café (60 Kcal)
- ▶ 1 compota de manzana y pera a la canela (300 g) (126 Kcal)

COMIDA

- ▶ 1 plato de anchoas (100 g) en vinagreta (93 Kcal)
- ▶ ½ ración de redondo de nueces (150 g) (273 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) con canela (56 Kcal)

- ▶ 1 plato (175 g) de ensalada de champiñones (180 Kcal)
- ▶ 1 ración (110 g) de tartar de atún (286 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 bol (170 g) de gazpacho verde de lechuga y espinacas (203 Kcal)
- ▶ ½ ración (100 g) de guisantes con jamón (115 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 plato (230 g) de judías verdes salteadas con perejil y limón (73 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de dorada al horno con aroma de cítricos (199 Kcal)
- ▶ Trozos de melocotón con melón (600 g) (192 Kcal)

- ▶ 1 plato (215 g) de ensalada mixta con piña natural (214 Kcal)
- ▶ ½ ración de albóndigas de pavo con samfaina (200 g) (251 Kcal)
- ▶ Macedonia de melón, pera y manzana (150 g) (60 Kcal)

- ▶ 1 plato de menestra de verduras: judías verdes (100 g), zanahorias (50 g), alcachofas (50 g), guisantes (25 g), habas (25 g) (100 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de espaguetis a la carbonara (382 g) (348 Kcal)
- ▶ 1 ración de merengue (39 g) (63 Kcal)

- ▶ 1 plato grande (410 g) de judías verdes con tomate (212 Kcal)
- ▶ 1 plato pequeño (115 g) de arroz con bigaros o caracolillos de mar (145 Kcal)
- ▶ 1 ración de piña natural (100 g) (52 Kcal)

MERIENDA

- ▶ 1 tortita de arroz integral (25 g) con mermelada dietética de melocotón (15 g) (124 Kcal)

- ▶ 1 vaso (150 ml) de zumo de manzana, zanahoria y fresa (97 Kcal)

- ▶ 1 vaso (125 ml) de sorbete helado de cerezas (150 Kcal)

- ▶ 1 kéfir (100 g) con trozos de fresas (50 g) (100 Kcal)

- ▶ 1 vaso (250 ml) de sorbete de melocotón y frambuesa (115 Kcal)

- ▶ 1 vaso (180 ml) de zumo de kiwi y fresas (156 Kcal)

- ▶ 1 bola de helado de vainilla (75 g) (133 Kcal)

CEVA

- ▶ 1 plato (100 g) de tallarines con verduras (241 Kcal)
- ▶ 1 ración de empanada de jamón serrano al horno (102 g) (230 Kcal)
- ▶ 2 nisperos (120 g) (51 Kcal)

- ▶ 1 plato (217 g) de judías verdes con jamón (246 Kcal)
- ▶ 1 plato (172 g) de ciervo con setas y frutos rojos (169 Kcal)
- ▶ 1 ración de cerezas (100 g) (62 Kcal)

- ▶ 1 bol (500 ml) de consomé frío (180 Kcal)
- ▶ ½ sándwich de pan integral de lechugas y jamón serrano (70 g) (188 Kcal)
- ▶ 3 ciruelas rojas (153 g) (72 Kcal)

- ▶ 1 ración de escalibada (323 g) (272 Kcal)
- ▶ Tortilla de 1 huevo de espárragos (125 g) (100 Kcal)
- ▶ 2 rebanadas de pan blanco (40 g) (104 Kcal)
- ▶ 2 raciones de dulce de membrillo y pastas de frutas (50 g) (129 Kcal)

- ▶ 1 plato (168 g) de berenjenas al horno (204 Kcal)
- ▶ 1 ración (106 g) de patatas bravas (184 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 plato (250 g) de calabacín con 1 queso desnatado (74 Kcal)
- ▶ 1 pizza romana pequeña (177 g) (382 Kcal)
- ▶ 1 ración de fresas (100 g) (36 Kcal)

- ▶ 1 plato (170 g) de ensalada de zanahoria, apio, rabanitos con majado de cacahuets (266 Kcal)
- ▶ 1 rollo de primavera pequeño (83 g) (189 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)