



Las **comidas principales** han de durar como mínimo **30 minutos** y se debe estar **sentado**



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



Hidrátese mediante el **consumo abundante de agua**, infusiones...



Las **Kcal de la dieta** han de **ajustarse a las necesidades energéticas** de cada **estilo de vida**.

6ª SEMANA

Lunes (1598 Kcal)

Martes (1575 Kcal)

Miércoles (1586 Kcal)

Jueves (1585 Kcal)

Viernes (1606 Kcal)

Sábado (1596 Kcal)

Domingo (1615 Kcal)

DESAYUNO

- ▶ 1 taza (100 ml) de cereales con queso cremoso con canela (183 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de naranja natural (87 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con té (60 Kcal)
- ▶ 1 bocadillo de pan blanco (65 g) con jamón serrano (14 g), lechuga (10 g) y tomate (50 g) (201 Kcal)
- ▶ 1 pera (110 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 taza (100 ml) de leche semi* con café (60 Kcal)
- ▶ 1 ración de muesli (45 g) (178 Kcal)
- ▶ 1 manzana (100 g) (54 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)
- ▶ 2 mandarinas (170 g) (76 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con café (95 Kcal)
- ▶ 4 tortitas de arroz (32 g) (113 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (200 g) (103 Kcal)

- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)
- ▶ 1 ración (30 g) de cereales de avena integral tostada y miel (117 Kcal)
- ▶ 2 nísperos (120 g) (51 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de leche semi* con té (95 Kcal)
- ▶ 2 tostadas de pan blanco (30 g) de jamón cocido (40 g) y tomate (50 g) (200 Kcal)
- ▶ 1 ración de uvas (80 g) (56 Kcal)

MEDIA MAÑANA

- ▶ 1 crema (200 g) de melocotones con crema de naranja (193 Kcal)
- ▶ 4 galletas tipo María (24 g) (115 Kcal)

- ▶ 1 vaso (250 ml) de zumo de granada con mandarina (133 Kcal)
- ▶ 4 tortitas de maíz (30 g) (110 Kcal)

- ▶ 1 bocadillo de pan (40 g) con queso fresco (40 g) (177 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de frutas del bosque (115 Kcal)

- ▶ Bocadillo de pan con cereales (30 g) y jamón cocido (40 g) (151 Kcal)
- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de pera y piña (106 Kcal)

- ▶ 1 yogur con trozos de fruta (125 g) (89 Kcal)
- ▶ 2 biscotes de pan blanco tostado (20 g) con pechuga de pavo cocida (20 g) (146 Kcal)

- ▶ 1 macedonia de frutas con yogur (100 g) (206 Kcal)

- ▶ 1 vaso (200 ml) de zumo de manzana (89 Kcal)
- ▶ 2 tortitas de maíz (15 g) (55 Kcal)

COMIDA

- ▶ 1 plato (200 g) de coles de Bruselas con calabaza (116 Kcal)
- ▶ 1 pechuga de pollo (100 g) al romero al horno con arroz basmati (60 g) (215 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) con canela (56 Kcal)

- ▶ ½ ración de ensalada de tomate con queso fresco (156 g) (156 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de costillar de conejo con berenjena a la plancha (215 Kcal)
- ▶ 1 ración de melón (100 g) (37 Kcal)

- ▶ 1 plato (100 g) de macarrones con salsa de champiñones (173 Kcal)
- ▶ ½ lubina (100 g) al horno con escalibada (216 Kcal)
- ▶ 1 flan de limón (50 g) (117 Kcal)

- ▶ 1 calabacín gratinado (250 g) (157 Kcal)
- ▶ ½ ración (100 g) de guisantes con jamón (115 Kcal)
- ▶ 2 rebanadas de pan blanco (40 g) (104 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 endibia con remolacha y queso de cabra (150 g) (158 Kcal)
- ▶ 1 plato (250 g) de estofado de carne con verduras (262 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

- ▶ 1 bol (200 ml) de crema fría de zanahorias (135 Kcal)
- ▶ 1 brocheta de sepia con boniatos a la plancha (200 g) (211 Kcal)
- ▶ 2 mandarinas (170 g) (76 Kcal)

- ▶ 1 vasito (150 g) de dips de verdura con salsa de yogur y nueces (147 Kcal)
- ▶ 1 rebanada de pan tostado (125 g) con aceite y anchoas (295 Kcal)
- ▶ 1 naranja (225 g) (102 Kcal)

MERIENDA

- ▶ 1 crep de manzana (78 g) (144 Kcal)

- ▶ 1 vaso (100 ml) de granizado de melocotón con lima-limón (176 Kcal)

- ▶ 1 vaso (150 ml) de batido de papaya y naranja (158 Kcal)

- ▶ 1 yogur con nueces y frambuesas (105 g) (128 Kcal)

- ▶ 1 ración de frutas con yogur y muesli (200 g) (167 Kcal)

- ▶ 1 vaso (250 ml) de fresones con zumo de naranja natural (153 Kcal)

- ▶ 1 pera (110 g) con frambuesas (100 g) (91 Kcal)

CEIVA

- ▶ 1 plato (100 g) de tallarines con jamón a la crema y espárragos trigueros (252 Kcal)
- ▶ 1 brocheta (100 g) de pescados variados y verduras (134 Kcal)
- ▶ 2 kiwis (200 g) (103 Kcal)

- ▶ 1 plato (125 g) de verduras de temporada asadas al horno con salsa de pesto (168 Kcal)
- ▶ 1 solomillo de pavo (200 g) a la naranja (209 Kcal)
- ▶ 1 yogur desnatado (125 g) (56 Kcal)

- ▶ 1 plato (200 g) de coliflor al vapor con refrito de ajos (117 Kcal)
- ▶ ½ coca de pechuga de pollo asada con champiñones (183 Kcal)
- ▶ 1 mandarina (85 g) (38 Kcal)

- ▶ 1 bol (200 g) de sopa fría de pepino (130 Kcal)
- ▶ 1 plato (200 g) de salmónete y verduras asadas al papillote con puré de patata (50 g) (270 Kcal)
- ▶ 1 ración de fresas (100 g) (36 Kcal)

- ▶ 1 ración (120 g) de brócoli gratinado (152 Kcal)
- ▶ 1 muslo de pavo (100 g) con miel y setas (147 Kcal)
- ▶ 3 ciruelas (150 g) (72 Kcal)

- ▶ 1 plato (200 g) de acelgas salteadas con patata (134 Kcal)
- ▶ 1 tortilla de 1 huevo de alcachofas (277 Kcal)
- ▶ 1 vaso (110 g) de pastel de gelatina de fruta (180 Kcal)

- ▶ 1 crema (200 g) de espárragos frescos (148 Kcal)
- ▶ 1 plato (100 g) de garbanzos guisados con verduras al tomillo (200 Kcal)
- ▶ 1 pomelo (375 g) (137 Kcal)