

MENÚS PARA 8 SEMANAS DE DIETA

Lo primero que debemos tener claro es nuestro estado de salud, por ello siempre aconsejo realizar una analítica previa e informar al médico de nuestras intenciones. Aunque lo que yo te voy a recomendar no es malo, ya que lo que te voy a explicar es un cambio de hábitos, no es bueno hacer cambios en tu vida si tienes problemas de salud. Mi consejo siempre es el mismo, debes acudir a tu médico y explicarle esta dieta a ver que le parece.

Vamos a suponer que el único problema que tienes es el sobrepeso, en ese caso te vendrán muy bien mis consejos, comida sana, variada y ejercicio diario. Solo con estas premisas ya podemos empezar.

La primera norma es la obligación de comer 5 veces al día:

Desayuno (al levantarnos de la cama)

Almuerzo (a media mañana)

Comida (la ingesta del mediodía)

Merienda (un refrigerio a media tarde)

Cena (por la noche antes de irnos a dormir)

Hago esta matización por que se que me leéis de muchas partes del mundo y espero que así no os quede ninguna duda de lo que voy a escribir a continuación.

La segunda norma es la obligación de hacer ejercicio cada día, o bien una hora caminando a buen ritmo, o media hora de bicicleta incluida la estática, o media hora de natación... Siempre teniendo en cuenta que a lo mejor al principio nuestra condición física no nos permite realizar este ejercicio. En ese caso debes comenzar haciendo lo que puedas e ir aumentando poco a poco.

La tercera norma es que a lo largo del día la ingesta de grasas (por ejemplo el aceite de oliva) no debe superar los 50 gramos. La cantidad de pan a consumir será un máximo de 80 gramos al día repartido en 3 ó 4 veces (nunca tomar pan de molde, solo pan de panadería) En el caso de que el pan sea en forma de tostadas secas, debemos reducir la cantidad a 40 gramos diarios.

Debemos cambiar el azúcar por edulcorantes tipo Stevia...

Todas las cantidades que os voy a recomendar deben ser pesadas en crudo y libre de grasas, huesos, pieles o espinas, solo habrá algunas excepciones pero eso ya lo indicaré cuando sea el caso.

MENÚS PARA LA PRIMERA SEMANA:

MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de mejillones ya limpios Y SIN CÁSCARA. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan y 100 gr de fruta del grupo 3.

MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón serrano sin tocino.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA LA SEGUNDA SEMANA:

En esta segunda semana vamos a apretar un poco y rebajar las calorías a consumir, espero que podamos aguantar sin problema.

A lo largo de todo el día puedes comer 60 gr. de pan

No olvides tomar al menos dos litros de agua diarios.

MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 60 gr de arroz con verdura y 100 gr de pollo. 1 yogur desnatado

Merienda: Una pera o fruta similar

Cena: 200 gr de sepia o calamar, 200 gr de verdura del grupo 1, cocida o en ensalada y 1 yogur desnatado.

MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida y 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y pimientos rojos asados.

MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 80 gr de legumbre y 200 gr de verduras del grupo 1 en ensalada.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva.

MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 200 gr. de alcachofas salteadas con una loncha de jamón serrano sin tocino, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y un yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Ensalada de tomate, 200 gr. de lenguado y un yogur desnatado.

MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 100 gr. de piña natural o en su jugo.

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 100 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, tortilla de dos huevos con champiñones y 1 yogur desnatado.

MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 1 yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y un yogur desnatado.

MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 80 gr de legumbre, una ensalada con 200 gr. de verdura y un yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 150 gr de pescado y un yogur desnatado.

MENÚS PARA LA TERCERA SEMANA:

En esta tercera semana vamos a relajar un poco la dieta y comeremos un poco más para satisfacer la ansiedad. Quizás bajemos un poco menos de peso pero eso no importa, Hacemos un poco más de ejercicio y ya está solucionado.

MENÚ PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de carne de pollo. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 150 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada.

MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo y 200 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 200 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA LA CUARTA SEMANA:

En esta cuarta semana vamos a hacer una dieta de 1300 calorías, intentaremos comer un poco menos para intentar acostumbrarnos a ingerir menos cantidad de comida. Bajaremos más y posiblemente sea la frontera para conseguir nuestros objetivos.

MENÚ PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 200 gr. de piña

Comida: 300 gr. de verdura y 150 gr. de pechuga a la plancha con 2 biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 pera

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 1 yogur desnatado

MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr. 2 biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 200 gr. de fruta

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, dos biscotes y un yogur desnatado

MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, dos biscotes y 1 yogur desnatado.

Merienda: 200 gr. de piña

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y un yogur desnatado.

MENÚS PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 kiwi

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 naranja

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo cocido, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado.

MENÚS PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, dos biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 pera

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 naranja

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

Merienda: 200 gr. de piña

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 pera

Comida: 80 gr de arroz con 100 gr de verduras, 150 gr. de champiñones y 150 gr. de carne de pollo sin piel ni grasa, dos biscotes de pan y 1 yogur natural.

Merienda: 1 manzana

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 150 gr. de pescado a la plancha o asado, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado.

MENÚS PARA LA QUINTA SEMANA:

MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de pollo sin piel ni grasa. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr. de fruta del grupo 3.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr y 20 gr de pan.

MENÚ PARA LA SEXTA SEMANA:

MENÚ PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de pollo sin piel ni grasa. Ensalada de pimientos rojos asados

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 2 sardinillas en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 250 gr. de champiñones al ajillo y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de mejillones naturales en conserva

Comida: 80 gr. de pasta con 150 gr. de mejillones (pesados y cocidos y sin cáscara), 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y jamón serrano sin tocino

Comida: 80 gr de garbanzos con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 6 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 250 gr. de champiñones o setas al ajillo y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y mortadela de pavo

Comida: Comida libre pero sin pasarse...

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados y 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6 con 20 gr de pan.

MENÚS PARA LA SÉPTIMA SEMANA:

MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de mejillones ya limpios Y SIN CÁSCARA. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan y 100 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón serrano sin tocino.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

MENÚS PARA LA OCTAVA SEMANA:

MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de carne de pollo. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 150 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada.

MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo y 200 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 200 gr de fruta del grupo 3.

MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3.

Grupos de alimentos para la dieta

GRUPO 1 Se pueden comer 300 gramos por ración.

Acelgas Apio Berenjena Berros Calabaza Cebolla Col

Coles de bruselas Coliflor Champiñones Endibias

Escarola

Espárragos frescos Espárragos conserva Espinacas

Lechuga

Pimientos

Pepino

Rábanos

Tomate

Zanahorias Calabacín

Brócoli

Judías verdes

GRUPO 2 Se pueden comer 150 gramos por ración

Guisantes Habitas tiernas Patata cocida Ajos

Maíz Alcachofas

GRUPO 3 Se pueden comer 200 gramos por ración

Cerezas Ciruelas Chirimoyas Frambuesas Granadas Higos

Kiwis Mandarinas Mango Manzana Melón Moras Naranja Papaya Pera

Piña

Sandía Albaricoque Fresas

GRUPO 4 Se pueden comer 60 gramos por ración

Pasta

Alubias secas Garbanzos Guisantes secos Habas secas Lentejas

Arroz

Cereales

GRUPO 5 60 gramos

Pan blanco Pan integral Pan de molde

GRUPO 6 Se pueden comer 300 gramos por ración

Almejas Bacalao fresco Calamares Cangrejos Bígáros Gambas Langostinos Langosta Mejillones
Merluza Lenguado Pulpo
Trucha
Mero
Cigalas Dorada Lubina Percebes Sepia

GRUPO 7 Se pueden comer 200 gramos por ración

Anchoas
Anguila
Arenque ahumado Atún fresco Bacalao desalado Salmón fresco Salmón ahumado Sardinias
Boquerones Caballa
Centollo
Nécoras

GRUPO 8 Se pueden comer 120 gramos por ración

Cerdo, costilla Cerdo, chuleta Cerdo, lomo Cordero, costillas Cordero, pierna Gallina

Ternera, chuleta Ternera, lengua

GRUPO 9 Se pueden comer 200 gramos por ración

Cerdo, hígado Conejo
Cordero, asadura Pavo, muslos Pavo, pechuga Pollo, pechuga Ternera, solomillo Ternera,
bistec Ternera, hígado Ternera, sesos