

Menús para 28 días de dieta

Quiero ofrecerles para que lo tengáis todo bien ordenado, los menús completos para 28 días de dieta continuada. Si queréis seguir con la misma solo tenéis que iniciar el ciclo y eso si, no alteréis ni el orden ni los alimentos que recomiendo en cada comida.

También os voy a poner los grupos de alimentos para que podáis ir cambiando según vuestros gustos personales o por disponibilidad, dependiendo de la zona en la que habitáis.

Antes de iniciar la dieta os recomiendo que acudáis a vuestro médico y le enseñéis los menús, aunque son completos puede que tengáis alguna carencia física que los haga no recomendables para según que casos.

También es buena idea por supuesto hacerse análisis para comprobar vuestro estado de salud. Una vez que hemos dado estos pasos y tenemos la firme intención de comenzar esta ardua tarea, debemos observar varios condicionantes.

Hay que hacer ejercicio diario, una hora caminando a buen paso o media hora de bicicleta estática o natación.

Se deben consumir al menos dos litros de agua diarios, contando para ello si por ejemplo nos tomamos una infusión entre horas.

Nos olvidamos del azúcar, es conveniente que preguntéis al médico que edulcorante es bueno dependiendo de la zona en la que vivís.

Si mantenemos todas estas condiciones, no tendréis problemas para rebajar el peso salvo casos particulares y evidentemente se pierde más cuanto más sobrepeso se tiene.



GRUPO 1:

- Acelgas
- Apio
- Berenjena
- Borraja
- Calabacín
- Cardo
- Col (repollo)
- Coliflor
- Endivias
- Escarola
- Espárragos blancos o verdes
- Espinacas
- Judías verdes
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Tomate

GRUPO 2:

- Alcachofas
- Calabaza
- Coles de bruselas
- Guisantes (arvejas)
- Habitas tiernas
- Patata cocida o asada
- Puerros
- Zanahoria

Grupo 3:

- Albaricoques
- Cerezas
- Ciruelas
- Frambuesas
- Fresas
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melocotón (durazno)
- Melón
- Naranja
- Nísperos
- Pera
- Piña natural o en su jugo
- Sandía

GRUPO 4:

- Chirimollas
- Granada
- Higos
- Kiwi
- Membrillo
- Moras
- Plátano
- Uvas

GRUPO 5:

- Pasta variada seca
- Alubias secas
- Garbanzos
- Guisantes secos
- Habas secas
- Lentejas

GRUPO 6:

- Anchoas
- Atún natural en conserva
- Dorada
- Gambas
- Langostinos
- Lenguado
- Lubina
- Mejillones
- Merluza
- Rape
- Rodaballo

GRUPO 7:

- Anchoas en aceite
- Sardinas
- Salmón
- Atún fresco
- Calamares
- Sepia
- Pulpo

GRUPO 8:

- Lomo de cerdo
- Conejo
- Cordero magro (pierna)
- Pavo
- Jamón serrano o ibérico (elimina el tocino)
- Jamón york
- Pollo (sin piel)
- Carne de ternera en filete o hamburguesa

Menús para adelgazar, primera semana:

Menú para el lunes:

Desayuno (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

200 gr de fruta del **grupo 3**

Comida (al mediodía):

60 gr de arroz con 100 gr de mejillones ya limpios. Ensalada con 200 gr de verduras del **grupo 1** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

150 gr de pechuga (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 4**

Menú para el martes:

Desayuno (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida (al mediodía):

200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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 (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

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

Comida (al mediodía):

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 (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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 (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

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

Comida (al mediodía):

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 (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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 (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

200 gr de fruta del **grupo 3**

Comida (al mediodía):

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 (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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 4** y 20 gr de pan.



Menú para el sábado:

Desayuno (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

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

Comida (al mediodía):

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 (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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.

Menú para el domingo:

Desayuno (al levantarse):

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

Almuerzo (a media mañana):

20 gr de fruta del **grupo 3**.

Comida (al mediodía):

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 (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

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 adelgazar, segunda semana:

Menú para el lunes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

200 gr de col con 100 gr de patata cocida, 200 gr de merluza a la plancha o asada, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

250 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de sardinas a la plancha o asadas. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el martes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

60 gr. de garbanzos con 100 gr. de verduras variadas del **grupo 2**, 150 gr de lomo de cerdo a la plancha, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimiento rojo asado con un huevo cocido, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el miércoles:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

300 gr de coliflor con un refrito de ajos en una cucharada de aceite, 150 gr de pollo asado sin piel, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

1 ensalada completa con 300 gr. de verduras, 100 gr de pollo desmigado sin piel y 1 huevo cocido. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el jueves:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

80 gr de pasta con salsa de tomate frito y 150 gr gambas (camarones) o langostinos pelados, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

300 gr de espárragos con vinagreta, 1 filete de ternera (150 gr.). 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el viernes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

300 gr de sopa de verdura, 1 lenguado o gallo de ración al horno (máximo 400 gr al comprarlo), 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimientos rojos asados, 1 sepia de 200 gr a la plancha con ajito y zumo de limón, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el sábado:**Desayuno (al levantarse):**

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

80 gr. de arroz en tipo paella con 100 gr. de mejillones pesados ya en limpio (sin cascara) y 100 gr. de gambas pesadas con su cascara en crudo, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pollo asado sin piel con 200 gr. de ensalada solo de verduras, 20 gr. de pan y 200 gr de fruta del **grupo 3**

Menú para el domingo:**Desayuno (al levantarse):**

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa y 1 kiwi que no se puede cambiar.

Almuerzo (a media mañana):

200 gr. de fruta variada del grupo 3

Comida (al mediodía):

Puedes combinar un primer plato de tu gusto, con 150 gr de carne a la plancha o 200 gr de pescado (te pido sensatez pero date un capricho)

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de espárragos con un poco de vinagre, 200 gr de pimientos rojos asados en ensalada con 1 huevo cocido. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menús para adelgazar, tercera semana

Menú para el lunes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de fiambre bajo en grasa de pavo o pollo

Comida (al mediodía):

250 gr de verdura del **grupo 1** con 50 gr de patata cocida, 200 gr de merluza a la plancha o asada, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

1 yogur natural desnatado y edulcorado con una manzana.

Cena (la comida de la noche):

250 gr de espárragos en ensalada solo con vinagre, 200 gr de sardinas a la plancha o asadas. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el martes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de atún natural en conserva

Comida (al mediodía):

80 gr. de garbanzos con 8 langostinos, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

1 yogur natural desnatado y edulcorado con un par de kiwis.

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimiento rojo asado y 1 filete de ternera a la plancha de 150 gr., 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el miércoles:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de jamón serrano sin tocino

Comida (al mediodía):

300 gr de coliflor con un refrito de ajos en una cucharada de aceite, 150 gr de pollo asado sin piel, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pera o manzana de tamaño mediano.

Cena (la comida de la noche):

1 ensalada completa con 300 gr. de verduras, 100 gr de pollo desmigado sin piel y 2 huevos cocidos. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.



Menú para el jueves:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de fiambre bajo en grasa de pavo o pollo

Comida (al mediodía):

80 gr de pasta con salsa de tomate frito y 150 gr. de ternera picada, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

1 yogur natural desnatado y edulcorado con 150 gr. de piña natural o en su jugo, nunca en almíbar.

Cena (la comida de la noche):

300 gr de espárragos con vinagreta, 200 gr. de pescado blanco asado o a la plancha, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el viernes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis

Comida (al mediodía):

300 gr. de verdura del grupo 1, 1 lubina o dorada de ración al horno (máximo 400 gr en sucio), 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

20 gr. de pan con 50 gr. de fiambre de pollo o pavo bajo en grasa y una manzana mediana.

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimientos rojos asados, 1 sepia de 200 gr a la plancha con ajito y zumo de limón, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menú para el sábado:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de fiambre bajo en grasa de pavo o pollo

Comida (al mediodía):

80 gr. de arroz blanco con 150 gr. de pechuga de pollo, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pollo asado sin piel con 200 gr. de ensalada solo de verduras, 20 gr. de pan y 200 gr de fruta del **grupo 3**

Menú para el domingo:**Desayuno (al levantarse):**

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 40 gr de mermelada baja en azúcar.

Almuerzo (a media mañana):

20 gr. de pan con 50 gr. de fiambre bajo en grasa de pavo o pollo

Comida (al mediodía):

Puedes combinar un primer plato de tu gusto, con 150 gr de carne a la plancha o 200 gr de pescado (te pido sensatez pero date un capricho)

Merienda (tentempié a media tarde)

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

Cena (la comida de la noche):

200 gr de espárragos con un poco de vinagre, 200 gr de pimientos rojos asados en ensalada con 1 huevo cocido. 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Menús para adelgazar, cuarta semana

Menú para el lunes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

Sopa de verduras con 200 gr de verduras del grupo 3 y 60 gr de patata, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimientos rojos asados en ensalada con 2 huevos cocidos y 20 gr de pan.

Menú para el martes:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

70 gr. de alubias blancas con 100 gr. de verduras variadas del **grupo 2**, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

300 gr de espárragos blancos con vinagre, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y 20 gr de pan.

Menú para el miércoles:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

300 gr de col con un refrito de ajos en una cucharada de aceite, 150 gr de merluza a la plancha o hervida, 200 gr de fruta del **grupo 3** y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

1 ensalada completa con 300 gr. de verduras, 1 lata pequeña de atún natural, dos rodajas de piña en su jugo y 1 huevo cocido con 20 gr de pan.

Menú para el jueves:**Desayuno (al levantarse):**

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

90 gr de pasta con salsa de tomate frito y 150 gr. de pechuga de pollo cocinada con el tomate con 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

300 gr de champiñones al ajillo con una cucharada de aceite, 1 filete de ternera (150 gr.) y 20 gr de pan.

Menú para el viernes:**Desayuno (al levantarse):**

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

300 gr. de verdura del grupo 1, 200 gr de pollo asado sin piel y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimientos rojos asados, 150 gr. de pollo asado sin piel y 20 gr de pan.

Menú para el sábado:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana

Comida (al mediodía):

80 gr. de arroz en tipo paella con 200 gr. de mejillones pesados ya en limpio (sin cascara) y 20 gr de pan.

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

300 gr de espárragos con vinagre, 250 gr. de sardinas asadas y 20 gr. de pan

Menú para el domingo:

Desayuno (al levantarse):

1 vaso de café o te con un poco de leche. 2 rebanadas de pan tostado con 50 gr de fiambre de pollo o pavo bajos en grasa.

Almuerzo (a media mañana):

2 kiwis o 1 kiwi y 1 pera mediana.

Comida (al mediodía):

Comida libre en la que solo te pido que tengas en cuenta el no mezclar hidratos de carbono con mucha grasa y no te pases mucho en la cantidad

Merienda (tentempié a media tarde)

200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena (la comida de la noche):

200 gr de pimientos rojos asados en ensalada con 2 huevos cocidos y una lata pequeña de atún al natural con 20 gr de pan.