

Dieta de 1.500 Kcalorías

(1430 kcal.: 70 g. de prot.; 60 g. de grasas; 180 g. de carbohidratos)

Cada día realizará cuatro comidas, manteniendo de forma regular el horario y respetando los pesos aquí recomendados.

TODOS LOS DIAS

Desayuno: 200 ml de leche con café o te sin azúcar con 200 g. de fruta o 30 g. de pan integral.

Merienda: 200 ml de leche con café o te sin azúcar con 200 g. de fruta.



LUNES

Comida: 200 g. de coliflor hervida. 100 g. sin desperdicios de pollo asado.

Cena: Sopa de pasta (30 g. pesada en crudo). 100 g. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con lechuga y tomate (100 g.).

MARTES

Comida: 200 g. de zanahorias estofadas. 100 g. de pollo (sin desperdicios) asado con lechuga.

Cena: 200 ml de consomé aderezado con huevo duro y 20 g. de jamón york. Filete de 100 g. empanado con lechuga.

MIÉRCOLES

Comida: 200 g. de espinacas rehogadas. 100 g. de pescado (sin desperdicios) al horno.

Cena: 200 g. de acelgas y zanahorias estofadas. 100 g. de filete de ternera a la plancha con lechuga.

JUEVES

Comida: 200 g. de ensalada mixta. 100 g. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con 100 g. de patata cocida.

Cena: 100 g. de crema de guisantes. 1 huevo al plato con 100 g. de guarnición de verdura.

VIERNES

Comida: Sopa de pasta (30 g. pesada en crudo). 100 g. de merluza a la romana (sin desperdicios), con ensalada.

Cena: 200 g. de verdura rehogada. Un filete de 100 g. a la plancha con lechuga.

SÁBADO

Comida: 200 g. de puré de verdura. Filete de 100 g. a la plancha con ensalada.

Cena: 200 ml de sopa juliana. 100 g. de pollo asado (sin desperdicios) con 100 g. de ensalada.

DOMINGO

Comida: Sopa de marisco (30 g. de pasta en crudo). 100 g. de carne de vaca asada con 100 g. de guarnición de verduras.

Cena: 200 ml de consomé aderezado con huevo duro y 20 g. de jamón york. 100 g. de pescado (sin desperdicios) al horno.

Observaciones

- Esta dieta lleva 60 g. de pan (1 panecillo) para todo el día.
- Además incluye 100 g. de fruta a la comida y 100 g. a la cena.
- Pueden utilizarse edulcorantes artificiales (sacarina).

Aceite: 20 gr = 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.