

Lunes

Desayuno:

- Infusión con leche descremada.
- 2 tarrinas de queso de Burgos desnatado

Comida:

- 1 vaso de gazpacho light (sin aceite ni pan).
- Ensalada griega.
- Mero al horno.
- 1 copa de macedonia de frutas.

Merienda:

- Infusión con leche desnatada.
- Galletas de arroz con mermelada diet.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado
- Ensalada de zanahoria, tomate, palmitos, remolacha, arroz (4 cdas. soperas)
- 1 copa de mango.

Martes

Desayuno:

- Infusión con leche desnatada.
- 2 lonchas de queso desnatado + 2 lonchas de fiambre de pollo o pavo.

Comida:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Verduras a la plancha.
- Pechuga de pavo a la mostaza.
- 1 kiwi.

Merienda:

- Café cortado con leche desnatada.
- 1 rodaja de pan integral con queso blanco desnatado.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada de pasta, tomate, maíz y cebolla.
- 2 latas de atún al natural.
- Piña natural.

Miércoles

Desayuno:

- Infusión cortada con leche desnatada.
- 1 Taza de macedonia de frutas

Comida:

- 1 vaso de gazpacho light (sin aceite ni pan).
- Ensalada de apio, palmitos, remolacha, manzana y palitos de cangrejo.
- 1 copa de Fresas.

Merienda:

- Infusión cortada con leche desnatada.
- 1 rebanada de pan de integral, con queso blanco desnatado.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado
- Ensalada de hojas verdes.
- Solomillo de ternera asado.
- Pera.

Jueves

Desayuno:

- Infusión con leche descremada.
- 4 lonchas de fiambre de pollo o pavo.

Comida:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- ensalada de judías verdes y pimientos asados.
- Pollo a la plancha.
- Manzana pequeña al horno con edulcorante y cucharita de mermelada diet.

Merienda:

- Infusión con leche descremada.
- 1 plátano.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado
- 1 tomate al medio con orégano.
- Revuelto de setas (con 2 claras de huevo).
- Sandía.

Viernes

Desayuno:

- Café cortado con leche desnatada.
- Galletas de arroz con queso blanco desnatado.

Comida:

- 1 vaso de gazpacho light (sin aceite ni pan).
- Filete de merluza al limón.
- Ensalada de lombarda y espárragos.
- Ciruelas.

Merienda:

- Café con hielo.
- 1 yogur desnatado + rodaja de sandia.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada de zanahoria rallada, lentejas, cebolla y pimiento.
- Calabaza al horno con queso en lonchas de desnatado.
- Albaricoques.

Sábado

Desayuno:

- Batido de fresas con cereales (fresas, yogur desnatado, sacarina).

Comida:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado
- Paella de vegetales (4 cucharas de arroz cocido, cebolla, zanahoria, tomate, champiñones y pimiento)
- Melón.

Merienda:

- Zumo tomate natural.
- 2 biscotes integrales, con mermelada diet o queso blanco desnatado.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Ensalada cesar.
- Pechuga de pollo a la parrilla.
- 1 nectarina.

Domingo

Desayuno:

- Batido de plátano (plátano, leche desnatada, yogur desnatado y sacarina)

Comida:

- 1 vaso de gazpacho light (sin aceite ni pan).
- Ensalada zanahoria, canónigos, espinacas crudas.
- Hamburguesa de Pollo casera.
- Melocotón en su jugo sin azúcar.

Merienda:

- Café cortado con leche desnatada.
- 1 yogur con cereales sin azúcar.

Cena:

- 1 taza de caldo de vegetales desgrasado.
- Coctel de langostinos (langostino, manzana, piña, mayonesa light, kétchup, zumo de naranja y limón).
- Cerezas.

Lic. Valeria Castagna.

Nutricionista.

T. 91 593 0980

www.clinicaravenna-madrid.com

C/ General Arrando, 7 (28010) Madrid

