GRUPO 1 - PERDER PESO
(1300-1500 calorías)

Estas indicaciones nutricionales deben realizarse bajo la indicación y vigilancia estrecha de un profesional sanitario, atendiendo a posibles incompatibilidades con medicación administrada, intolerancias y alergias o enfermedades específicas.
No realizar las dietas sin una supervisión médica continua.

Desayuno

(3 opciones intercambiables)

OPCIÓN 1

- Café /Té /Infusiones (leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares añadidos)
- Pan integral (30 gramos) con una cucharada de aceite de oliva
- Una pieza de fruta fresca

OPCIÓN 2

- Café /Té /Infusiones (leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares añadidos)
- 30 gramos de cereales integrales (espelta, avena) con vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal
- Una pieza de fruta

OPCIÓN 3

- 1 yogur desnatado (o yogur griego bajo en grasa)
- Pan integral (30 gramos) con una loncha de fiambre magro o queso fresco
- Una pieza de frutas

Media mañana y merienda

(3 opciones intercambiables)

OPCIÓN 1

- Pan integral (30 gramos) con 1 lonchas de fiambre magro o con queso fresco
- Fruta fresca

OPCIÓN 2

- 1 yogur desnatado + fruta fresca

OPCIÓN 3

- 1 yogur desnatado + un puño de frutos secos

Verduras [*V*] | Frutas [*F*] | Hidratos de carbono [*H*] | Proteínas [*P*]

DÍA 1

COMIDA

- Garbanzos [*H*] con verduras [*V*]
- Salmón [*P*] a la plancha con lechuga y tomate [*V*]
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Ensalada de la huerta [*V*]
- Tortilla [*P*] de espinacas [*V*]
- Pan [*H*] (2 dedos)
- Lácteo desnatado

DÍA 2

COMIDA

- Arroz integral [*H*] con verduras variadas [*V*]
- Pechuga de pollo [*P*] a la plancha con pimiento asado [*V*]
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Gazpacho [*V*]
- Pescado [*P*] al horno con patata panadera [*H*]
- Lácteo desnatado

DÍA 3

COMIDA

- Crema de calabacín [*V*]
- Bistec de ternera [*P*] a la plancha con ensalada variada [*V*] (lechuga, tomate, pimiento)
- Pan [*H*] (dos dedos)
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Sopa de verduras
- Pavo [*P*] a la plancha con ensalada verde [*V*]
- Pan [*H*] (dos dedos)
- Lácteo desnatado

DÍA 4

COMIDA

- Lentejas [*H*] a la jardinera (con verduras variadas) [*V*]
- 1/4 de conejo [*P*] a la cazadora con champiñones [*V*]
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Espárragos a la vinagreta [*V*]
- Tortilla [*P*] de calabacín
- Pan [*H*] (dos dedos)
- Lácteo desnatado

DÍA 5

COMIDA

- Ensalada [*V*] de pasta integral [*H*]
- Lomo [*P*] a la plancha con pimientos asados [*V*]
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Parrillada de verduras [*V*] (berenjena, cebolla, calabacín...)
- Pescado [*P*] *(intentar priorizar adjuntos)* en salsa verde [*V*]
- Pan [*H*] (dos dedos)
- Lácteo desnatado

DÍA 6

COMIDA

- Arroz [*H*] en paella con marisco y pescado [*P*]
- Ensalada [*V*] con lechuga,tomate, pimiento, cebolla
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Gazpacho [*V*]
- Revuelto [*P*] de ajetes tiernos [*V*]
- Pan [*H*] (dos dedos)
- Lácteo desnatado

DÍA 7

COMIDA

- Pisto de verduras [*V*]
- Pollo [*P*] al horno con patata asada [*H*]
- Fruta fresca [*F*]

CENA

- Sopa de verduras [*V*]
- Pescado [*P*] *(intentar priorizar adjuntos)* a la vizcaína [*V*]
- Lácteo desnatado