

GRUPO 3 - PERDER PESO (1800-2100 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 (50 gramos) con una cucharada de aceite de oliva con tomate
- Una pieza de fruta fresca

OPCIÓN 2

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

OPCIÓN 3

- 1 yogur natural (o yogur griego)
- Pan integral (50 gramos) con 2 loncha de fiambre magro o queso fresco
- Una pieza de frutas

Media mañana y merienda

(3 opciones intercambiables)

OPCIÓN 1

- Pan integral (50 gramos) con 2 loncha de fiambre magro o con queso fresco

OPCIÓN 2

- 1 yogur natural + fruta fresca

OPCIÓN 3

- 1 yogur natural + un puño de frutos secos

Verduras [V]

Frutas [F]

Hidratos de carbono [H]

Proteínas [P]

DÍA 1COMIDA

- Garbanos [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]
- Fruta fresca [F]

DÍA 3COMIDA

- Crema de calabacín [V]
- Bistec de ternera [P] a la plancha con ensalada variada [V]
- Pan [H]
- Fruta fresca [F]

CENA

- Sopa de arroz [H] con caldo de verduras [V]
- Pavo [P] a la plancha con ensalada verde [V]
- Fruta fresca [F]

DÍA 2COMIDA

- Arroz [H] con verduras [V]
- 1/4 pollo [P] asado con pimiento asado [V]
- Fruta fresca [F]

CENA

- Gazpacho [V]
- Pescado [P] al horno con patata panadera [H]
- Fruta fresca [F]

DÍA 4COMIDA

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

CENA

- Espárragos a la vinagreta [V]
- Tortilla [P] de patatas [H]
- Fruta fresca [F]

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]
- Fruta fresca [F]

DÍA 7**COMIDA**

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

CENA

- Sopa de pasta [H] con caldo de verduras [V]
- Pescado [P] (intentar priorizar adjuntos) con limón y espárragos verdes [V]
- Fruta fresca [F]

DÍA 6**COMIDA**

- Arroz [H] en paella con marisco y pescado [P]
- Ensalada variada [V]
- Fruta fresca [F]

CENA

- Gazpacho [V]
- Revuelto [P] de ajetes tiernos [V]
- Pan [H]
- Fruta fresca [F]