

RUTINA MANTENIMIENTO PESO – DURACIÓN 4 MESES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada o de soja. 2 tostadas con mermelada de frutas light sin azúcar.	Café con leche semidesnatada o de soja. Cereales	Café con leche semidesnatada o de soja. 3 galletas integrales	Café con leche semidesnatada o de soja. Una ensalada de frutas.	Café con leche semidesnatada o de soja. Un yogurt desnatado con cereales	Café con leche semidesnatada o de soja. Cereales	Zumo de naranja natural. 2 rebanadas de pan tostado con mermelada de frutas light sin azúcar.
MEDIA MAÑANA	Un yogurt desnatado. Una pieza de fruta.	Un yogurt desnatado Una pieza de fruta.	Un yogurt desnatado Una pieza de fruta.	Un zumo. Una tostada de pan con pavo y queso fresco.	Un yogurt desnatado Un pieza de fruta.	Un yogurt desnatado Un pieza de fruta.	Un yogurt desnatado Un pieza de fruta.
COMIDA	Coliflor y brócoli al horno o hervido. Pechuga de pollo a la plancha aliñada con limón. 2 rebanadas de pan tostado. Una infusión de te verde.	Ensalada con lechuga, tomate, espárragos y atún al natural. Una rodaja de merluza a la plancha o hervida. Una infusión de te verde.	Espinacas hervidas con queso gratinado. Pollo asado. 2 rebanadas de pan tostado. Una infusión de te verde.	Ensalada de lechuga, cebolla, pepino, tomate y zanahoria. Tortilla francesa o de cebolla con 2 claras y 1 yema. 2 rebanadas de pan tostado. Una infusión de te verde.	Alcachofas hervidas o asadas. Lenguado a la plancha. 2 rebanadas de pan tostado. Una infusión de te verde.	Berenjena asada rellena de carne picada de pollo con cebolla y ajo. Un yogurt desnatado. Un infusión de te verde.	Parrillada de verduras. Pollo asado. 2 rodajas de piña natural. Infusión de te verde.
MERIENDA	Dos tostadas con atún y tomate. Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón.	Una infusión o zumo. tostada de pan con fiambre de pavo y queso fresco	Un yogurt desnatado. Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón	3 galletas integrales. Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón.	Un yogurt desnatado. Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón	Una infusión o zumo. tostada de pan con fiambre de pavo y queso fresco	Frutos secos Plátano Yogur 0%
CENA	Revuelto de ajos con gambas y espárragos trigueros. Bacaladitos a la plancha.	1 filete de ternera con rodajas de tomate con orégano o albahaca. 2 rebanadas de pan tostado.	Ensalada de col con zanahoria rallada y salsa de yogurt. 2 tostadas de pan con fiambre de pavo.	Espárragos envueltos con fiambre de pavo y un queso fresco. 2 rebanadas de pan tostado.	Salteado de champiñones y setas. Croquetas de bacalao 2 rebanadas de pan tostado.	3 salchichas de pavo acompañadas de cebolla a la plancha. 2 tostadas con queso light.	Ensalada de tomate con queso fresco desnatado y orégano. Hamburguesa de pollo a la plancha. 2 rebanadas de pan tostado.
RECENA	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.	Un yogurt desnatado.