



## RUTINA MANTENIMIENTO PESO – DURACIÓN 4 MESES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un yogur con cereales    Una rebanada de pan integral Una loncha de queso magro	Café con leche 2 rebanadas de pan integral untadas con queso blanco desnatado	Café con leche 3 galletas integrales	Un yogurt desnatado Una ensalada de frutas	Café con leche Un yogurt desnatado con cereales	- 1 vaso de zumo de naranja natural      café con leche desnatada      Fruta fresca	Zumo de naranja natural. café con leche desnatada
MEDIA MAÑANA	Fruta fresca	Un yogurt desnatado	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Un yogurt desnatado Un pieza de fruta.	Un yogurt desnatado Un pieza de fruta.
COMIDA	Filete de carne roja magra Un bol de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria fruta fresca.	Filete de pescado    Una porción de verduras cocidas Fruta fresca	1/4 de pollo      Puré de calabaza      Fruta fresca	Parrillada de verduras Fruta fresca	Salteado de champiñones y setas. Ensalada de tomate Fruta fresca	Ensalada de verduras con 4 cucharadas de arroz integral y 1 cucharadita de postre de aceite Fruta fresca	plato mediano de raviolis con salsa Un pieza de fruta.
MERIENDA	Un café con leche    2 rebanadas de pan integral con 1 cucharadita de mermelada dietética.	Una infusión o zumo. tostada de pan con queso fresco	Un yogurt desnatado. Un zumo de naranja,	Un café con leche    2 rebanadas de pan integral con 1 cucharadita de mermelada dietética.	Una infusión o zumo. tostada de pan con queso fresco	Un yogurt desnatado. Un zumo de naranja,	Un café con leche    2 rebanadas de pan integral con 1 cucharadita de mermelada dietética.
CENA	1 taza de arroz cocido con verduras crudas y 1 cucharada de mayonesa dietética. fruta fresca	Plato mediano de espaguetis con tomate natural Fruta fresca	Ensalada de arroz y lentejas mezclados con vegetales crudos o cocidos Fruta Fresca	Tortilla de huevo y espinacas Ensalada de tomate Un yogurt desnatado	2 rodajas de pescado blanco ensalada de zanahoria rallada Un yogurt desnatado	caldo desgrasado ensalada de frutas 2 tostadas con queso light.	Ensalada de tomate con queso fresco desnatado y orégano. Hamburguesa de salmón a la plancha.