**IDEAS PARA DESAYUNO Y/O MERIENDA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Infusión con edulcorante +  Media taza de leche descremada  2 galletas de arroz  2 cucharaditas de mermelada diet  2 cucharaditas de queso untable  1 fruta fresca | Infusión con edulcorante  1 rebanada de pan integral  30 gramos de queso Port Salut diet  1 fruta fresca | Infusión con edulcorante  1 vaso de licuado de durazno con leche descremada y edulcorante  2 galletitas integrales con queso untable descremado |
| Infusión con edulcorante +  Media taza de leche descremada  2 vanillas o bay biscuits  1 yogurt diet 120 gramos | Infusión con edulcorante + media taza de leche descremada  Tostado de pan árabe chico con  30 gramos de queso Port Salut diet | 1 vaso de licuado de pera, agua y edulcorante  2 rebanadas de pan lactal integral con 2 cucharaditas de queso untable descremado |
| Infusión con edulcorante +  Media taza de leche descremada  1 barra de cereal o  1 turrón 25 gramos (Arcor)  1 yogurt diet 120 gramos | Infusión con edulcorante  1 vaso de yogur diet bebible  2 rebanadas de pan integral  2 cucharaditas de queso untable descremado | Infusión con edulcorante  1 vaso de licuado de frutilla al agua con edulcorante 3 bay biscuits |
| Infusión con edulcorante  1 taza de leche descremada  Media taza de copos de cereales sin azúcar | Infusión con edulcorante+  Media taza de leche descremada  5 galletitas dulces Vocación o  3 galletitas Frutigran | Infusión con edulcorante  1 vaso de leche descremada  1 barra de chocolate amargo |

**IDEAS DE COMIDAS PARA ALMUERZO Y CENA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ALMUERZO 1*** | ***ALMUERZO 2*** | ***ALMUERZO 3*** | ***ALMUERZO 4*** | ***ALMUERZO 5*** | ***ALMUERZO 6*** | ***ALMUERZO 7*** |
| Caldo desgrasado  Ensalada de pollo, arvejas, queso magro y zanahoria rallada  Naranja | Sopa crema diet  Filet de pescado al horno  con ensalada de remolacha y clara de huevo  Postre Ser | Ensalada mixta  Tallarines con brócoli y salsa blanca diet  Pera | Caldo desgrasado  Ensalada de atún, zanahoria rallada, remolacha rallada, apio y palmitos  Flan diet | Caldo  Desgrasado  Ensalada completa de queso Port Salut, tomate, choclo, lechuga, rúcula, huevo duro, zanahoria  Manzana fresca | Sopa crema diet  Pollo al horno sin piel con ensalada de pepino y tomate.  Banana chica | Ensalada de lechuga,  morrón y apio  2 empanadas  al horno (verdura)  Naranja |
| ***CENA 1*** | ***CENA 2*** | ***CENA 3*** | ***CENA 4*** | ***CENA 5*** | ***CENA 6*** | ***CENA 7*** |
| Ensalada mixta  Carne al horno con calabaza y zapallitos al horno  Aspic diet (gelatina diet con dados de frutas) | Caldo desgrasado  Milanesa de ternera al horno  con tomate con orégano  Ensalada de frutas | Ensalada de chauchas y huevo duro  Pollo a la plancha con berenjenas al horno gratinadas  Manzana fresca | Sopa crema diet  Carne al horno rellena con morrón y cebolla  Ensalada  de lechuga, tomate y arvejas  Ciruelas | Caldo desgrasado  Hamburguesa casera con tomate y queso Port Salut  con ensalada de repollo  Gelatina diet | Ensalada de espinaca y huevo duro  Milanesa de pescado al horno  con puré de calabaza  Manzana verde | Caldo desgrasado  Bife a la plancha  con ensalada  de tomate y albahaca  Postre Ser |

**IDEAS PARA UN SANDWICH SALUDABLE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sandwich de pan árabe untado con mayonesa diet, relleno con lechuga, tomate, huevo duro y pollo. | Sandwich de pan árabe untado con queso untable, relleno de rúcula, 1 feta de jamón cocido natural, clara de huevo y queso Port Salut descremado. | Sandwich de pan árabe untado con queso untable, relleno de huevo duro, lechuga, tomate y pepino. |
| Sandwich de pan lactal integral untado con aceite de oliva, relleno con atún, tomate y palmitos. | Sandwich de pan lactal integral untado con mayonesa diet, relleno con pollo, morrón, pepino y zanahoria rallada. | 1 masa Rapidita light de Bimbo untada con mayonesa diet, rellena con albahaca, pollo, apio, morrón y lechuga. |
| Sandwich de pan lactal integral untado con mayonesa diet, relleno de ternera, lechuga y zanahoria rallada. | Sandwich Caprese de pan lactal integral untado con aceite de oliva, relleno con tomate, queso Port Salut descremado y albahaca. | 1 masa Rapidita light de Bimbo untada con mayonesa diet, rellena con ternera, zuchinis, morrón y puerros. |