

		Lista Nº 1	Lista Nº 2	Lista Nº 3	Lista Nº 4	Lista Nº 5	Lista Nº 6	Lista Nº 7
Almuerzo	Plato Principal	1/4 Pollo grillé con c/ calabaza	1 Hamburguesa c/ 1 papa hervida a la provenza	Filet de merluza al horno con puré calabaza	1 Bife cuadril con 1 tomate	1/4 Pollo al horno con puré de manzana	1 porción Budín de zapallo	2 tzs ensalada atún (al natural) y arroz
	Postre	1 tz té ensalada de frutas (lata)	1 Aspic de frutas	1 taza uvas	1 Manzana asada	2 mitades de durazno diet	150 g de Melón	1 tz té ensalada de frutas (lata)
Cena	Plato Principal	1 taza de té Cintas al fileto (suave)	Tortilla al horno de zanahoria (1 porción)	2 tazas de panché de verduras y papa	2 canelones ricotta c/ filetto	2 tazas de: brotes de soja zanahoria y arroz	Parrillada: batata, cebolla, ají, zanah.	1 taza Fideos al Pesto
	Postre	1 Flan diet	1 Postre diet	1 yogur descremado	1 Gelatina diet	1 Flan diet	1 yogur descremado	1 Postre diet

		Lista Nº 8	Lista Nº 9	Lista Nº 10	Lista Nº 11	Lista Nº 12	Lista Nº 13	Lista Nº 14
Almuerzo	Plato Principal	2 Albóndigas de pollo c/ 1 tomate	Soufflé de zapallitos (solo con claras)	1 Bife con ens. Criolla (tom. ceb y lec)	1 p. Pastel de zapallo y carne	Filet de merluza al horno con puré batata	Tortilla de papa al horno (sólo con claras)	Omelette de queso y champiñones (clara)
	Postre	1 gelatina diet	1 tz té ensalada de frutas (lata)	1 Mango	150 g de Melón	1 tz té ensalada de frutas (lata)	1 flan diet	2 mitades de durazno diet
Cena	Plato Principal	3 Milanesas de calabaza al horno	15 Raviolos de ricotta al filetto	1 taza de polenta con tomate	2 canelones de pollo c/ filetto	Tortilla al horno de zanahoria (1 porción)	1 taza Noquis c/ salsa blanca (sin manteca)	1 bife de lomo con puré de manzana
	Postre	2 mitades de durazno diet	1 yogur descremado	1 Flan diet	Gelatina	1 Postre diet	Aspic de fruta	Gelatina

Nota: recordá que podés alternar el almuerzo y la cena para no comer siempre carne de almuerzo.