

		Lista Nº 1	Lista Nº 2	Lista Nº 3	Lista Nº 4	Lista Nº 5
Almuerzo	Plato Principal	Acelga salteada c/ salsa blanca y 3 cdas de queso rallado light	¾ tz cocidos Lentejas c/ 1 papa hervi- da a la provenzal	Mila de soja chica puré calabaza	Tortilla de Verduras mixtas con porotos	Berenjenas a la mexicana con puré de manzana
	Postre	1 tz té ensalada de frutas (lata)	Aspic de frutas	Uvas	Manzana asada	1 banana
Cena	Plato Principal	1 tz Cintas al fileto	Ensalada choclo, arvejas, lechuga, zanahoria	Guisado de verduras y papa	2 canelones verdura c/ filetto	Ensalada brotes de soja ají y arroz
	Postre	1 Flan diet	Postre diet	Helado diet	Gelatina de ananá diet	Flan diet

		Lista Nº 8	Lista Nº 9	Lista Nº 10	Lista Nº 11	Lista Nº 12
Almuerzo	Plato Principal	Arroz integral con arvejas y choclos	Soufflé de zapallitos	Salteado de hongos y verduras al Wok	Omelette de queso y tomate	Arroz c/ensalada remolacha
	Postre	Ciruelas	Ensalada de frutas	Pera asada	Melón	Pelón
Cena	Plato Principal	3 Milanesas de berenjena al horno	Ravioles de ricotta al filetto	Ensalada de lentejas, cebo- lla y ají	2 canelones choclo c/ filetto	Ensalada rusa con mayo- nesa diet
	Postre	Compota de durazno	1 yogur descremado	Flan diet	Helado diet	Mousse diet

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

Lista Nº 6	Lista Nº 7
Budín de zapallo y espinaca	Ensalada de huevo, tomate y choclo
frutillas	Pera
Parrillada: batata, cebo- lla, ají, zanah.	Fideos al Pesto
Compota de ciruelas	Postre diet

Lista Nº 13	Lista Nº 14
Tortilla de acelga y cebo lla c/ queso blanco	Omelette de queso y champiñones
Naranja	Durazno
Noquis con salsa blanca	Polenta con tomate
Aspic de fruta	Gelatina