

20/07/2017 - PRIMERA DIETA (Comienzo en la cena)

DESAYUNO

ZUMO DE NARANJA , POMELO , LIMON Y 2 KIWIS + VASO DE LECHE + 3 BISCOTES CON MERMELADA DIET

O

JAMON O PAVO O QUESO LIGHT DE UNTAR

MEDIA MAÑANA

FRUTA 1 O 2 PIEZAS IGUALES

MERIENDA PIEZA DE FRUTA + 10 ALMENDRAS O BARRITA DE CEREALES SIN AZUCARES AÑADIDOS + GELATINA SIN AZUCAR

ALMUERZOS Y CENAS

DIA 1

- CREMA DE VERDURAS + PESCADO AL HORNO +YOGUR
- ENSALADA CON LATA DE ATUN AL NATURAL Y HUEVO DURO + 2 BISCOTES + GELATINA SIN AZUCAR

DIA 2

- SALTEADO DE VERDURAS + POLLO AL HORNO SIN PIEL + SANDIA
- SALTEADO DE VERDURAS + TOMATES CON QUESO TIERNO + GELATINA

DIA 3

- CREMA DE VERDURAS + SOLOMILLO DE PAVO CON PIMIENTOS + FRUTA
- ENSALADA CON QUESITOS BURGOS + GELATINA

DIA 4

- SOPA DE POLLO CON FIDEOS + JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES + YOGUR
- SALTEADO DE VERDURAS CON HUEVO DURO + GELATINA

DIA 5

- SOLOMILLO DE PAVO CON SALSA DE ZANAHORIA Y MANZANA (RECETA) + TOMATES CON OREGANO + YOGUR
- ENSALADA CON LATA DE ATUN AL NATURAL + 2 BISCOTES + GELATINA

DIA 6

- PESCADO AL PAPILLOTE + PAPA HERVIDA + YOGUR
- ENSALADA DE POLLO + GELATINA

DIA 7

- CONSOME DE POLLO (DEL DIA 4) + VERDURAS SALTEADAS + TERNERA PLANCHA + YOGUR
- QUESO TIERNO PLANCHA CON MERMELADA + 3 BISCOTES + GELATINA