

# Dieta semanal estándar



# para mantenimiento

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas	1 vaso de leche desnatada (con o sin café) 80g de pan integral con 40g de queso bajo en grasas
MEDIA MAÑANA	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta
COMIDA	Judías verdes + zanahoria + 200g patata 100g lomo sin grasa 1 fruta	300g Menestra de verduras 130g de salmón al horno con zumo de naranja añadido 1 fruta	Puré de puerros + 200g patata 100g pollo con champiñones 1 fruta	Ensalada verde (lechuga, tomate, pepino...) 60g de arroz integral con conejo 1 fruta	Verduras a la plancha + 150g patata al horno o microondas +100g hamburguesa de pollo plancha 1 fruta	Ensalada de lentejas (60g de lentejas) 100g conejo o pavo 1 fruta	Ensalada verde 60g macarrones con tomate, orégano y almejas 1 fruta
MERIENDA	1 yogur desnatado o medio vaso de leche desnatada + 2 cucharadas de cereales + fruta	50g de pan integral + queso fresco + 3 nueces	1 yogur desnatado o medio vaso de leche desnatada + 2 cucharadas de cereales + fruta	50g de pan integral + queso fresco + 3 nueces	1 yogur desnatado + 4-5 galletas tipo María + 1 fruta	1 yogur desnatado o medio vaso de leche desnatada + 2 cucharadas de cereales + fruta	1 yogur desnatado
CENA	Ensalada verde Tortilla de calabacín y 100g patata (1 huevo) 1 yogur desnatado	Endivias y zanahoria rallada 100g pescado blanco con 25g arroz 1 yogur desnatado	Ensalada verde + 1 lata pequeña de atún natural 1 lata pequeña de maíz 1 yogur 0%	Ensalada de tomate Revuelto de champiñones con berenjena (1 huevo) 1 yogur desnatado	Judías verdes + 75g patata 100g pescado blanco 1 yogur desnatado	Tomate con 75g de queso fresco y orégano 1 tortilla francesa (1 huevo) 1 yogur 0%	Espárragos verdes a la plancha 100g pescado azul 1 yogur desnatado

AGUA: 1,5-2 litros al día ACEITE DE OLIVA: 4 cucharadas soperas al día / PAUTA DE EJERCICIO FÍSICO: Caminar 30-45 minutos al día 5 veces a la semana