

Dieta de los 3 cambios para perder de 3 a 8 kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Bol de yogur o kéfir con frambuesas, semillas y coco rallado + café o té con leche o bebida vegetal	Pan integral con aguacate y tomates cherry + café o té con leche o bebida vegetal	Crepe de avena con kiwi y queso fresco + café o té con leche o bebida vegetal	Bol de yogur o kéfir con manzana y canela + café o té con leche o bebida vegetal	Tostada integral con atún, cherrys y orégano + café o té con leche o bebida vegetal	Un trozo de bizcocho casero ligero + café o té con leche o bebida vegetal	Tostada con plátano y canela + café o té con leche o bebida vegetal
• MEDIA MAÑANA •	1 huevo cocido	2 rollitos de jamón dulce o pavo	1 pera con coco rallado	Rebanadita de pan integral con pavo	Cuajada con un hilito de miel	Encurtidos variados	1 pera con coco rallado
• COMIDA •	Consomé de verduras + huevo a la plancha con tostada + 3 nísperos	Hummus con crudités + macedonia de frutas	Poké de salmón noruego con arroz integral, mango, aguacate, cebolla... + 1 brocheta de fresas, kiwi y manzana	Ensalada griega con queso feta + fresas en zumo de naranja natural	Guisantes con virutas de jamón + medallones de pavo con pimientos + 1 manzana	Pollo al horno con verduras + vasito de yogur y mango	Ensalada verde + quinoa con verduras y tofu + 1 rodaja de piña
• MERIENDA •	Palitos de zanahoria con 2 cucharadas de guacamole	Un bol de fresas con anacardos	Edamame	Palitos de zanahoria, pepino y apio	Edamame	Brocheta de frutas de temporada	Una rebanadita de pan integral con una onza de chocolate
• CENA •	Brócoli al vapor + mejillones al vapor + 1 compota casera de pera sin azúcar	1 vaso de zumo de tomate con Tabasco + sardinas al horno + 1 yogur	Crema fría de pepino y yogur + hamburguesa de pollo con setas salteadas + 1 infusión	Tortilla de espinacas con alubias blancas + 1 vaso de kéfir	1 vaso de gazpacho ligero + rollo de jamón dulce relleno de queso fresco	Sopa de zanahoria y cúrcuma + merluza al vapor + 1 gelatina de frutas caseras	Sopa de cebolla + calamarcitos salteados + 1 yogur

Lista de la compra de la dieta

FRUTAS Y VERDURAS	CARNE, PESCADO...	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADOS
<input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Nísperos <input type="checkbox"/> Frambuesas <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Tomates cherry <input type="checkbox"/> Naranjas <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Pimiento verde <input type="checkbox"/> Pimiento rojo <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Cebolla	<input type="checkbox"/> Mejillones <input type="checkbox"/> Sardinias <input type="checkbox"/> Hamburguesa de pollo <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Medallones de pavo <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Calamarcitos <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Pavo	<input type="checkbox"/> Yogur natural <input type="checkbox"/> Queso fresco <input type="checkbox"/> Queso feta <input type="checkbox"/> Cuajada <input type="checkbox"/> Kéfir	<input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Crema de cacahuete <input type="checkbox"/> Avellanas <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Pistachos tostados sin sal <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Jamón dulce <input type="checkbox"/> Lata de atún <input type="checkbox"/> Chocolate 85% cacao <input type="checkbox"/> Hojas de gelatina <input type="checkbox"/> Coco rallado <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Aceitunas <input type="checkbox"/> Encurtidos <input type="checkbox"/> Semillas <input type="checkbox"/> Anacardos <input type="checkbox"/> Alubias blancas <input type="checkbox"/> Setas <input type="checkbox"/> Arroz integral	<input type="checkbox"/> Hummus <input type="checkbox"/> Gazpacho <input type="checkbox"/> Brick de caldo de verduras <input type="checkbox"/> Guacamole	<input type="checkbox"/> Edamame <input type="checkbox"/> Lomo de salmón noruego <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, leche o bebida vegetal, aceite de oliva, miel, perejil, laurel, cúrcuma, tabasco, harina, orégano, canela.</p>