

ADELGAZA SIN HACER DIETA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Mini de atún con rodajas de pepino y tomate + café o té	Tostada con aguacate y picadillo de tomate y cebolla + Yogur + café o té	Mini de jamón ibérico + Macedonia pequeña de frutas de temporada + Té o café	Tostada con queso brie cortado fino y una lámina fina de membrillo + Té o café	Revoltillo de huevos con tostada + Té o café	Tostada con cherrys asados + Café o té	Tortitas ligeras de avena con plátano y un hilo de miel + Café o té
· COMIDA ·	Calabacín relleno de lentejas y verduras + Lubina al horno con cebolla y tomate + Sandía	Sopa de tomate picante + Salmón a la plancha con berenjena asada + 1 rodaja de melón	Crema fría de yogur y pepino + Sepia con guisantes + 2 ciruelas	Tortitas de zanahoria y calabacín al horno + Brochetas de pollo con mostaza y miel + 2 paraguayos	Verduras asadas con vinagreta + Mini hamburguesas de pollo con queso + 1 nectarina	Ensalada de tomate, pepino y sandía + Merluza en salsa verde + 1 melocotón	Ensalada con berros, zanahoria y remolacha + Lomo a la sal con manzana asada + Vasito de yogur griego con ciruela compotada sin azúcar
· CENA ·	Calabacín asado con migas de queso de cabra y piñones + Pollo al limón + Yogur natural sin azúcar	Menestra de temporada + Pollo con champiñones + Infusión	Pisto con huevo + 1 yogur griego sin azúcar	Puré de coliflor + Atún encebollado + Infusión	Acelgas rehogadas con dados de jamón + Tortilla paisana + Compota de manzana sin azúcar añadido	Hummus de berenjena con crudités + Yogur griego	Crema de calabacín + Tosta con sardinas asadas + Yogur natural sin azúcar

★ Recuerda: El té o el café pueden ser solos o con leche o bebida vegetal, pero sin añadir azúcar, miel, etc.