

## DIETA 1.500 KILOCALORÍAS. DIETA MEDITERRÁNEA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de café con leche semidesnatada (200 ml)</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Infusión (200 ml)</li> <li>2 panes de leche (40 g) con queso fresco</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> <li>Cereales (30 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de café con leche semidesnatada (200 ml)</li> <li>Pan (40 g) con tomate</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur líquido (150 ml)</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzanilla (200 ml)</li> <li>Pan (40 g) con queso fresco</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> </ul> 
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan (20 g) con queso fresco</li> <li>Zumo de naranja (150 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> <li>Galletas Napolitanas (3 ud.)</li> <li>Manzana asada (100 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de café con leche semidesnatada (200 ml)</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> <li>Puré de frutas (100 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> <li>Galletas Napolitanas (3 ud.)</li> <li>Batido de frutas (100 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan (20 g) con queso fresco</li> <li>Zumo de naranja (150 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 vaso de leche semidesnatada (200 ml)</li> <li>Galletas María (3 ud.)</li> <li>Plátano (100 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pan de leche (20 g) con queso fresco</li> <li>Puré de manzana y pera (100 ml)</li> </ul> 
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 filete de merluza (75 g) con ensalada de pimiento, zanahoria (150 g) y garbanzos (60 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Plátano (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías pintas (120 g) con arroz (45 g), verduras (100 g) y 1 huevo</li> <li>Pera (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conejo asado (50 g) con verduras (150 g)</li> <li>Melocotón (120 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo sin piel (50 g) en su jugo con zanahoria (150 g) y patata (50 g)</li> <li>Manzana (120 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas (120 g) guisadas con verduras (100 g)</li> <li>Cinta de lomo fresco (50 g) con pimientos (50 g)</li> <li>Melón (150 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón en su jugo (50 g) con lombarda con uvas (150 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Naranja (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calabacín y zanahoria (150 g) con carne picada de cerdo (50 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Mandarinas (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de frutas (100 ml)</li> <li>2 panes de leche (40 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano asado con canela (100 g)</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja (150 ml)</li> <li>Pan (40 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de pera (100 g)</li> <li>Galletas María (6 ud.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana asada (100 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macedonia de frutas (100 ml)</li> <li>Galletas Napolitanas (3 ud.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melocotón en trozos (100 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> </ul> 
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo (50 g) en tacos en salsa con ensalada de tomate y pimientos (150 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Melocotón (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes (150 g) con jamón (40 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Mandarinas (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla francesa (1 huevo)</li> <li>Ensalada de tomate y pepino (150 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Pera (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallo (75 g) con puré de calabaza (150 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Melocotón (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pisto (150 g) con huevo (1 ud.)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Pera (120 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berenjenas (150 g) rellenas con pavo (50 g)</li> <li>Melocotón (120 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merluza (75 g) con menestra de verduras (150 g)</li> <li>Plátano (120 g)</li> <li>Pan (40 g)</li> <li>Aceite de oliva (10 ml)</li> </ul> 
<b>ANTES DE DORMIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taza de leche semidesnatada (200 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur líquido (150 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taza de leche semidesnatada (200 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 yogures desnatados</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taza de leche semidesnatada (200 ml)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur líquido (150 ml)</li> </ul> 