

DIETA 2.200 KILOCALORÍAS. DIETA MEDITERRÁNEA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de café con leche semidesnatada Galletas María (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Infusión (200 ml) 3 panes de leche (60 g) con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Cereales (45 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de café con leche semidesnatada Pan (60 g) con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur líquido (150 ml) Galletas María (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzanilla (200 ml) Pan (60 g) con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Galletas María (6 ud.) 
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> Pan (60 g) con queso fresco Zumo de naranja (200 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Galletas Napolitanas (6 ud.) Manzana asada (200 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de café con leche semidesnatada Galletas María (6 ud.) Puré de frutas (120 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Galletas Napolitanas (6 ud.) Batido de frutas (120 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Pan (60 g) con queso fresco Zumo de naranja (200 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 vaso de leche semidesnatada (200 ml) Galletas María (6 ud.) Plátano (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 panes de leche (40 g) con queso fresco Puré de manzana y pera (120 ml) 
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> 1 filete de merluza (200 g) con ensalada de pimiento, zanahoria (200 g) y garbanzos (60 g) Pan 60 g) Plátano (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas (120 g) con arroz (45 g), verduras (150 g) y 2 huevos Pan (60 g) Pera (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Conejo asado (150 g) con verduras (200 g) Melocotón (100 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo sin piel (150 g) en su jugo con zanahoria (200 g) y patata (50 g) Manzana (120 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas (120 g) guisadas con verduras (150 g) Cinta de lomo fresco (150 g) con pimientos (50 g) Melón (150 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Salmón en su jugo (125 g) con lombarda con uvas (200 g) Pan (60 g) Naranja (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacín y zanahoria (200 g) con carne picada de cerdo (150 g) Pan (60 g) Mandarinas (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Puré de frutas (120 ml) 2 panes de leche (40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Plátano asado con canela (100 g) 3 panes de leche (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja (200 ml) Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de pera (120 ml) Galletas María (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana asada (120 g) Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas (120 ml) Galletas Napolitanas (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Melocotón en trozos (120 g) Pan (60 g) 
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Pollo (100 g) en tacos en salsa con ensalada de tomate y pimientos (150 g) Pan (60 g) Melocotón (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes (150 g) con jamón (60 g) Pan (60 g) Mandarinas (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla francesa (2 huevos) Ensalada de tomate y pepino (150 g) Pan (60 g) Pera (120 g) Aceite de oliva (15 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Gallo (150 g) con puré de calabaza (150 g) Pan (60 g) Melocotón (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Pisto (150 g) con huevo (2U.) Pan (60 g) Pera (120 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjenas (150 g) rellenas con pavo (100 g) Melocotón (120 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (10 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza (150 g) con menestra de verduras (150 g) Plátano (100 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (10 ml) 
ANTES DE DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> Taza de leche semidesnatada (200 ml) 1 pan de leche (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Galletas Napolitanas (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur líquido (150 ml) Cereales (15 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Taza de leche semidesnatada (200 ml) Galletas Napolitanas (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados 1 pan de leche (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Taza de leche semidesnatada (200 ml) Galletas María (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur líquido (150 ml) Cereales (30 g)