

DIETA 2.500 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 (9 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 (30 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 (9 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 (9 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 (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de café con leche semidesnatada Galletas María (9 ud.) Puré de frutas (200 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 yogures desnatados Galletas Napolitanas (6 ud.) Batido de frutas (200 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 Galletas María (9 ud.) Plátano (200 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 panes de leche (40 g) con queso fresco Puré de manzana y pera (200 ml) 
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> 1 filete de merluza (250 g) con ensalada de pimiento, zanahoria (200 g) y garbanzos (60 g) Pan 60 g Plátano (150 g) Aceite de oliva (20 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 (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Conejo asado (180 g) con verduras (200 g) Melocotón (150 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo sin piel (175 g) en su jugo con zanahoria (200 g) y patata (50 g) Manzana (150 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas (120 g) guisadas con verduras (175 g) Cinta de lomo fresco (150 g) con pimientos (50 g) Melón (200 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Salmón en su jugo (155 g) con lombarda con uvas (200 g) Pan (60 g) Naranja (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacín y zanahoria (200 g) con carne picada de cerdo (175 g) Pan (60 g) Mandarinas (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Puré de frutas (150 ml) 2 panes de leche (40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Plátano asado con canela (150 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 (150 ml) Galletas María (9 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana asada (150 g) Pan (60 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas (150 ml) Galletas Napolitanas (6 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Melocotón en trozos (150 g) Pan (60 g) 
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Pollo (150 g) en tacos en salsa con ensalada de tomate y pimientos (200 g) Pan (60 g) Melocotón (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes (200 g) con jamón (80 g) Pan (60 g) Mandarinas (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla francesa (2 huevos) Ensalada de tomate y pepino (200 g) Pan (60 g) Pera (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Gallo (200 g) con puré de calabaza (200 g) Pan (60 g) Melocotón (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Pisto (200 g) con huevo (2 ud.) Pan (60 g) Pera (150 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjenas (200 g) rellenas con pavo (150 g) Melocotón (150 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza (200 g) con menestra de verduras (200 g) Plátano (150 g) Pan (60 g) Aceite de oliva (20 ml) 
ANTES DE DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> Taza de leche semidesnatada (200 ml) 2 panes de leche (40 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 (30 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 2 panes de leche (40 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Taza de leche semidesnatada (200 ml) Galletas María (9 ud.) 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur líquido (150 ml) Cereales (30 g)