

DIETA

DESAYUNO:

- Pita tostada con margarina + café con leche

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

- 2 piezas de fruta iguales (No se pueden comer Picotas, Piña, Plátano, Uvas y fruta Tropical)

COMIDA

- Espárragos con mayonesa + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Crema de calabacín o puerro + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Filete de ternera o pollo + Tomate + Sopa + Yogurt o café con leche
- Champiñón al ajillo + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Pimientos rojos con atún + Pescado blanco + Infusión o café sólo
- Judías verdes con tomate + Pescado blanco + Infusión o café sólo
- Tomate, espárragos y atún + Pescado blanco + Infusión o café sólo
- Ensalada de jamón de York, queso, huevo duro, lechuga y mayonesa + Yogurt o café con leche
- Berenjenas al horno con tomate y carne + Yogurt o café con leche
- Pescado al horno + Ensalada (sin huevo) blanco + Infusión o café sólo
- Puré de patata o zanahoria + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Berenjena o calabacín rebozado + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Cogollos con atún y Pescado blanco frito + Infusión o café sólo
- Berberechos o sopa de marisco + Pescado azul frito + Infusión o café sólo
- Alcachofas + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Mejillones + Calamares + Sepia + Infusión o café sólo
- Consomé + Bonito o Palometa con tomate + Infusión o café sólo
- Consomé + Calamares fritos + Lechuga + Infusión o café sólo
- Puré de verduras + Berenjenas rebozadas + Infusión o café sólo

- Consomé + Calamares con arroz (en su tinta o fritos) + 1 Tomate + Infusión o café sólo
- Alcachofas o champiñón con jamón + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Bonito con tomate + Infusión o café sólo
- Judías verdes + Pescado azul frito + Infusión o café sólo
- Acelgas + Calamares fritos + Infusión o café sólo
- Judías verdes + Bonito encebollado + Infusión o café sólo
- Espárragos con atún y tomate + Pescado frito + Infusión o café sólo
- Crema de calabacín o acelgas rebozadas + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Tomate con queso de Burgos + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Cogollos con ventresca de bonito (y pimiento morrón) + Pescado frito + Infusión o café sólo
- Judías verdes rehogadas + Cinta de lomo a la plancha + 1 Tomate + Yogurt o café con leche
- Sopa de verduras + Pescado azul frito + Infusión o café sólo
- Coliflor + Pescado blanco frito + Infusión o café sólo
- Cogollos con salmón ahumado + Pescado frito + Infusión o café sólo
- Crema de calabacín, puerro y cebolla (leche, margarina y queso) + Filete de ternera o pollo + Yogurt o café con leche
- Escalibada: Pimiento rojo, cebolla y berenjena asada + Pescado blanco + Infusión o café sólo

PLATOS FUERTES (Sólo una vez a la semana)

- Ensalada campera: (sin huevo) Patata, gambas, palitos de mar y atún (además lo que quieras) + Infusión o café sólo
- Lentejas + Infusión o café sólo
- Ensalada de lechuga y tomate + Paella de marisco o carne + Infusión o café sólo
- Ensalada de lechuga y tomate + Arroz blanco + Carne o pescado
- Legumbres estofadas + Proteína vegetal + Infusión o café sólo
- Cocido (Se debe consumir en el siguiente orden)
 1. Carne de morcillo o pollo
 2. Garbanzos
 3. Sopa
- Pasta, sólo con tomate + Proteína vegetal + Infusión o café sólo
- Revuelto de verdura + Carne + Yogurt o café con leche

- Acelgas + Tortilla de patata + Infusión o café sólo
- Marisco + Pescado + Infusión o café sólo
- Entremeses (embutidos) + Carne + Yogurt o café con leche

CENAS

- Tortilla de verduras + 1 Tomate + Infusión
- Yogurt + Pita con jamón y queso + Infusión
- Rollos de jamón york con espárragos y mayonesa + Infusión
- Queso blanco con tomate + Infusión
- Mejillones + Berberechos + Calamares + Infusión
- Calamares + Lechuga + Infusión
- Espárragos con mayonesa + Filete de pollo + Infusión
- Sólo fruta + Infusión
- Sándwich vegetal: Lechuga, tomate, espárragos, huevo duro y mayonesa + Infusión
- Pescado blanco frito + Lechuga + Infusión
- Ensalada mixta (si le pones bonito, NO le pongas huevo y viceversa) + Infusión
- Tortilla de queso + 1 Tomate + Infusión
- Cinta de lomo + 1 Tomate + Infusión

NOTA

- Bebidas Light
- Prohibido el pan
- Nunca fruta después de las comidas
- Como postre para las comidas:
 - si el segundo plato es carne (se tomará yogurt o café con leche)
 - Para el resto de las comidas (se tomará infusión o café sólo sin azúcar)
 - En las cenas sólo infusión