

DIETA PARA LA OBESIDAD.

LUNES A DOMINGO

Desayuno:

Café con leche desnatada o infusión.
Pan (mejor integral) aceite de oliva y tomate o queso fresco desnatado (opcional).
Opcional: ½ vaso de zumo de naranja.

Media mañana:

Yogur desnatado o pieza de fruta.

Merienda:

Café con leche desnatada o infusión.
1 rebanada de pan ó 2 biscotes con jamón cocido o queso fresco desnatado.

LUNES

Comida:

Pescado a la plancha o al horno.
Guarnición de verduras salteadas (judías verdes, menestra, alcachofas).
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Champiñones salteados.
Tortilla a la francesa.
Pan. 1 pieza de fruta.

MARTES

Comida:

Menestra de verduras.
Filete de pollo o pavo a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Ensalada lechuga, tomate, atún y queso fresco desnatado.
Pan. 1 pieza de fruta.

MIÉRCOLES

Comida:

Pescado guisado (Ej. Atún encebollado).
Ensalada de tomate y cebolla.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Revuelto de setas y gambas.
Pan. 1 pieza de fruta.

JUEVES

Comida:

Gazpacho.
Pollo o pavo en salsa.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Puré o crema de calabacín.
Tortilla francesa.
Pan. 1 pieza de fruta.

VIERNES

Comida:

Lentejas, judías o garbanzos.
Ensalada.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Berenjenas rehogadas.
Jamón cocido o pavo en lonchas.
Pan. 1 pieza de fruta.

SÁBADO

Comida:

Pasta con carne picada y tomate.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Parrillada de verduras.
Pavo o pollo a la plancha.
Pan. 1 pieza de fruta.

DOMINGO

Comida:

Paella de pescado y marisco.
Pan. 1 pieza de fruta.

Cena:

Coliflor o brócoli cocido y salteado.
Pollo a la plancha o asado.
Pan. 1 pieza de fruta.

RACIONES

Verduras: 150 gr. 2-3 raciones/día.
Frutas: 100 gr. 3-4 piezas/día.
Pan: 30-60 gr. 1 panecillo.
Arroz/Pasta: 50 gr en seco.
Huevo: 1 huevo mediano. 2-3 huevos/semana.
Aceite de oliva: 1 cucharada sopera (15 ml). 3-4 raciones/día.

Pescado: 100 gr.
Pollo/Pavo: 100 gr.
Queso fresco desnatado: 60-80 gr.
Legumbres: 50 gr en seco.

RECOMENDACIONES

Utilizar el aceite de oliva para el pan y para la elaboración de los platos.
Utilizar especias y hierbas aromáticas y reducir la sal al elaborar los platos.
Consumir pescado al menos 2-3 veces a la semana incluyendo el pescado azul (boquerones, sardinas, caballas).
Consumir zumos preferentemente naturales.
Elaborar los guisos con verduras y aceite de oliva sin añadir grasas animales (chorizo, tocino, panceta).
Puede sustituir la media mañana o la merienda por 1 ración de frutos secos.