


MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR

Todas las recetas y más dietas, alimentos, suplementos, hierbas y remedios en www.botanical-online.com

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Opciones desayuno	Infusión de salvia 3-4 tostadas de fibra con queso 0% grasas Mandarina	Bebida de soja con calcio Sandwich vegetariano (pan integral) 1 kiwi	Infusión de salvia con limón 2 yogures desnatados con copos de avena y 5 fresones	Bebida de soja con calcio Tostadas de fibra con queso 0% grasas 1 kiwi	Bebida de soja con calcio Cereales de fibra 1 kiwi
Opciones de refrigerio	Infusión Yogur desnatado con 1 kiwi y cucharadita de sésamo	Infusión 2 tostadas de fibra con queso 0% grasas y sésamo	Infusión Una naranja 5 almendras	Zanahoria licuada 2 tostadas de fibra con queso 0% grasas y sésamo	Sandwich integral Manzana
Almuerzo	Arroz integral con verduras Ensalada con queso y linaza Una naranja Infusión digestiva	Lentejas vegetarianas 4 sardinas al horno Ensalada de rúcula con sésamo Yogur desnatado Infusión digestiva	Judía verde, patata y zanahoria hervida Pescado a la plancha con tomate aliñado y sésamo Yogur desnatado con 2 fresones y chía	Garbanzos con espinacas Pescado al papillote o vapor Ensalada verde para acompañar 1 kiwi	Arroz integral con verduras (sin sofrito) Merluza a la plancha Ensalada de endivias 1 manzana
Opciones merienda	Infusión Yogur desnatado con fresas	Infusión 1-2 yogur desnatado	Infusión 1 manzana	Jugo natural de zanahoria licuada con limón	Infusión 1 pera
Actividad	Caminar 1 hora a paso ligero cada día				
Cena	Alcachofas al vapor Pescado con ensalada de lechuga, cebolla, tomate, sésamo Yogur desnatado con 1 cucharadita de linaza	Brócoli al vapor con almendra laminada Merluza a la plancha Ensalada con rabanitos, pimiento, lechuga Yogur desnatado c/linaza	Ensalada de tomate variada Tortilla de calabacín y queso (1 huevo) Pimiento asado opcional Yogur desnatado c/linaza	Sopa de ortiga (u otra verdura) Pescado papillote Ensalada de alcachofas y apio Yogur desnatado c/linaza	Quinoa con calabacín (1/3 plato) Tortilla de queso (1 huevo) Tomate aliñado Yogur desnatado c/linaza

©www.Botanical-online.com - Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio
www.botanical-online.com/dietas-indice.htm