

MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR 1500 CALORÍAS

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
Desayuno	Té rojo Tostadas de fibra con queso 0% grasas Naranja	Infusión diurética 2 yogures desnatados Copos de avena 1 plátano	Té verde Tostadas de fibra con queso 0% grasas Plátano	Infusión diurética Sandwich vegetariano de queso 0% grasas Manzana	Licuada de zanahorias y limón Sandwich de queso 0% grasas
Refrigerio de media mañana	1 fruta con poco azúcar / 2 tostadas de fibra con queso 0% grasas / Mini sandwich de queso 0% grasas				
Almuerzo	Quinoa con calabacín Pescado papillote Ensalada depurativa de rúcula c/ jugo de limón Manzana Infusión digestiva	Garbanzos con espinacas Merluza a la plancha Tomate aliñado 1 kiwi Infusión digestiva	Arroz integral con curry (sin sofrito) Tortilla de calabacín (1 huevo) Ensalada de fruta Infusión digestiva	Ensalada de lentejas Pescado con espárragos al vapor Yogur desnatado Infusión digestiva	Arroz integral con verduras Pollo al horno Ensalada tropical Chirimoya Infusión digestiva
Merienda	Infusión Yogur desnatado con fresas 5 almendras - Ejercicio físico -	Infusión Yogur desnatado Manzana - Ejercicio físico -	Licuada de zanahoria con limón 5 almendras - Ejercicio físico -	Infusión 1 naranja 5 almendras - Ejercicio físico -	Infusión Yogur desnatado con papaya - Ejercicio físico -
Cena	Zanahoria, judía verde y patata (100g.) hervida Tortilla (1 huevo) de queso Ensalada de rúcula para acompañar Yogur desnatado con 1 cucharadita de linaza	Pastel de verduras Pescado al horno Ensalada con rabanitos, pimiento, lechuga Yogur desnatado con 1 cucharadita de linaza	Alcachofas al vapor Pescado al papillote Ensalada con queso y linaza Yogur desnatado	Quinoa con verdura asada y ensalada Yogur desnatado con 1 kiwi	Sopa de ortiga (u otra verdura) Tortilla de alcachofa (1 huevo) Yogur desnatado con 1 cucharadita de linaza

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