

MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR 1800 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
Opciones de desayuno	Té verde Tostadas de fibra con queso 0% grasas 1 plátano	Infusión diurética Sandwich vegetariano de queso 0% grasas 1 manzana	Leche desnatada Cereales de copos de maíz sin azúcar 1 kiwi	Té negro 2 yogures desnatados Copos de avena 1 kiwi	Licudo de zanahorias y naranja Sandwich de queso 0% grasas
Opciones de refrigerio	1 fruta con poco azúcar / 2 tostadas de fibra con queso 0% grasas / Mini sandwich de queso 0% grasas				
Almuerzo	Arroz con verduras (sin sofrito) Pescado al papillote Ensalada variada con sésamo para acompañar 1 pera	Garbanzos con espinacas Pescado a la plancha con sésamo Tomate aliñado para acompañar Yogur desnatado	Quinoa con verduras Pescado al la plancha Ensalada de rúcula para acompañar 1 pera	Lentejas vegeterianas Ensalada con queso fresco 0% Yogur desnatado con 1 kiwi	Ensalada variada con maíz, rabanitos, lechuga, cebolla Salmón al vapor Yogur desnatado con 3 fresas
Opciones de merienda	Infusión 1 naranja	Infusión Yogur desnatado con fresas	Infusión 2 mandarinas	Infusión Tostadas tipo fibre con queso 0% grasas	Infusión Yogur desnatado 1 mandarina o kiwi
Cena	Judía verde con zanahoria hervida Pollo a la plancha Ensalada con rabanitos, pimiento, lechuga para acompañar Yogur desnatado	Brócoli al vapor Tortilla de calabacín con queso (1 huevo) Ensalada de lechuga para acompañar 1 manzana	Pimiento, cebolla y berenjena asados Pollo con ensalada verde y sésamo Yogur desnatado con 3 fresas	Ensalada verde Pescado al papillote Berenjena asada para acompañar 1 kiwi	Ensalada de endivias Tortilla de espárragos (1 huevo) Ensalada de lechuga para acompañar 1 corte de piña
<p>Ejercicio físico: Caminar todos los días al menos 1 hora a paso ligero - Los acompañamientos son opcionales - Las raciones de alimento dependen de cada persona.</p>					

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