

# MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR 1800 CALORÍAS

Todas las recetas y más dietas, alimentos, suplementos, hierbas y remedios en [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
<b>Desayuno</b>	Leche desnatada Cereales sin azúcar añadido Manzana	Infusión diurética Sandwich vegetariano de queso 0% grasas Manzana	Té verde Tostadas de fibra con queso 0% grasas Plátano	2 yogures desnatados Copos de avena 1 plátano	Licudo de zanahorias y naranja Sandwich de queso 0% grasas
<b>Almuerzo</b>	Pasta integral con tomate Pescado papillote Ensalada de endivias para acompañar Una ración de mango	Garbanzos con espinacas Merluza a la plancha Tomate aliñado con sésamo Yogur desnatado con 1 kiwi	Arroz integral con verduras Ensalada de endivias y queso Yogur desnatado con fresas	Lentejas vegetarianas Ensalada verde con mozzarella Naranja	Quinoa con calabaza y comino Pollo al horno Ensalada de rúcula para acompañar Corte de piña
<b>Merienda</b>	Infusión Yogur desnatado con frambuesas	Batido de yogur desnatado con fresas	Licudo de zanahoria y limón 5 almendras	Infusión Tostadas tipo fibre con queso 0% grasas	Infusión Yogur desnatado 1 mandarina o kiwi
<b>Cena</b>	Puré de calabacín Pollo a la plancha Ensalada con rabanitos, pimiento, lechuga para acompañar Una pera	Brócoli al vapor con patata Tortilla (1 huevo) de queso Ensalada de rúcula para acompañar Yogur desnatado	Quinoa con verdura asada y ensalada Tortilla de calabacín (1 huevo) Corte de papaya	Sopa de caldo vegetal con arroz Revuelto de calabacín y huevo (1 huevo) Naranja	Ensalada con hummus y alcachofas Queso 0% grasas Un kiwi
<b>Ejercicio físico: Caminar todos los días al menos 1 hora a paso ligero</b>					

©[www.Botanical-online.com](http://www.Botanical-online.com) - Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio  
[www.botanical-online.com/dietas-indice.htm](http://www.botanical-online.com/dietas-indice.htm)