

PRIMER DÍA, LUNES	
Comida	Platos
Desayuno	200ml leche semidesnatada (1vaso) (o 2 yogures semidesnatados) 4 biscotes con 5g de aceite de oliva 200ml de zumo de naranja
Media mañana	Bocadillo con 50g de pan y 20g de queso de bola con 5g de aceite
Almuerzo	200g de judías tiernas con 150g de patata hervida Ensalada con: 100g de tomate y 60g de lentejas 1 yogur desnatado 10g de aceite
Merienda	1 yogur desnatado con 20g de almendras
Cena	300g de espinacas con 50g de patata al vapor Ensalada con 20g de lechuga y 60g de zanahoria 1 huevo frito 150g de cítricos (2 kiwis) 10g de aceite
Consejos	Beber de 1,5 a 2 litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día