



La importancia de una dieta equilibrada

A continuación, se ofrece una dieta de 1.300 Kcal con varias opciones para cada una de las comidas. Combine a su gusto los diferentes desayunos, los aperitivos de media mañana, las meriendas y las cenas, pero es importante que respete las cantidades indicadas.



Para el seguimiento de la dieta, recuerde:

- Utilizar técnicas de cocción sencillas no significa elaborar una dieta poco apetecible. La exquisita cocina mediterránea, alabada por especialistas de todo el mundo, puede degustarse de forma aún más sana si prescindimos de los guisos con grasas animales y utilizamos el aceite de oliva justo.
- Las verduras cocinadas al vapor o en olla express conservan mucho más el sabor y las vitaminas.
- Los alimentos a la plancha y asados con guarnición de hortalizas son una combinación vistosa y sabrosa.
- Los pesos de los alimentos son en crudo, incluida la parte no comestible del alimento.
- Debe comer despacio y masticando bien.
- No picar entre horas



Desayunos y meriendas

A elegir entre:

- 1.- Leche semidesnatada (200cc.) con café, 3 biscotes de pan tostado, azúcar (10gr.) y una pieza de fruta de temporada.
- 2.- Una infusión (té, manzanilla, tila, etc.) 3 biscotes de pan tostado con margarina vegetal (10gr.) y zumo de naranja (200ml.)
- 3.- Una infusión, un yogur natural semidesnatado y 3 biscotes de pan tostado con jamón york (60gr.).
- 4.- Un vaso de leche semidesnatada (200 cc.) con café, azúcar (10gr.) y 4 galletas maría.
- 5.- Dos yogures semidesnatados naturales con 3 galletas maría y una infusión

Media mañana

A elegir entre:

- 1.- Una pieza de fruta de temporada (150gr.) y queso de Burgos (50gr.) con membrillo (30 gr.)
- 2.- Jamón York (40gr.) con pan blanco (30gr.)

Comidas y cenas

Opción 1

Judías verdes hervidas (200gr.) con patatas (50 gr.)

Pechuga de pollo a la plancha (100 gr.) con ensalada de lechuga (50 gr.) y tomate (50 gr.)

Una pieza de fruta de temporada

20 gr. de pan

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)



Opción 2

Acelgas con patatas: 200gr. De acelgas y 50 gr. de patatas
Gallo a la plancha (100 gr.) con ensalada de lechuga (50 gr.) y tomate (50gr.)
Una pieza de fruta de temporada
20 gr. de pan
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 3

Legumbre estofada: 50 gr. Judías, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
Merluza al horno (100 gr.) con limón y lechuga (75gr.)
Una pieza de fruta de temporada
20 gr. de pan
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 4

Sopa de verduras (200 ml.) con patatas (50gr.)
Tortilla francesa de un huevo con jamón de York
Un yogur semidesnatado
20 gr. de pan
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 5

Macarrones con tomate: 40 gr. de macarrones y 50 gr. de tomate
Pechuga de pollo a la plancha (100 gr.)
Guarnición: lechuga (50gr.) cebolla (20gr.)
Una pieza de fruta de temporada
20 gr. de pan
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 6

Arroz (45gr.) con zanahoria (100 gr.)
Mero a la plancha con limón (100 gr.)



Una pieza de fruta de temporada

20 gr. de pan

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 7

Menestra de verduras (peso total de la verdura 200 ml., 50 gr. De patatas)

Filete de ternera a la plancha (100 gr.) con pimiento (50 gr.)

Una pieza de fruta de la temporada

20 gr. de pan

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 8

Ensalada mixta de lechuga (50 gr.), tomate (50gr.), zanahoria (50gr.) y espárragos (75 gr.)

Filete de bacalao a la plancha (125 gr.) con limón

Una pieza de fruta de temporada

20 gr. De pan

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml.)

Opción 9

Verdura hervida (200 g) con patata (50 g).

Filete de pavo (100 g) con guarnición de guisantes y zanahorias (60 g).

Una pieza de fruta de temporada.

20 g de pan.

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).

Opción 10

Arroz blanco (50 g) cocido con salsa de tomate (30 g) y un huevo frito.

Ensalada de lechuga (75 g).

Una pieza de fruta de temporada.

20 g de pan.

Una cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml).