

## DIETA HIPOCALÓRICA DE 1500 KCAL

### PROPUESTAS DE DESAYUNO

**Opción 1:**  
1 pieza de fruta  
1 vaso de leche  
2 biscotes  
1 porción de queso fresco

**Opción 2:**  
1 pieza de fruta  
1 vaso de Bebida de soja  
3 tortitas de arroz  
2 cucharadas de mermelada sin azúcar

**Opción 3:**  
1 pieza de fruta  
1 yogur de soja  
40 g de pan integral con 2 trozos de jamón o pavo

### COMIDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Calabacín y champiñones salteados con salsa de soja Emperador (140g) plancha con ensalada de garbanzos (40g) 1 Yogur desnatado	Pasta integral con verduras 100 g de pollo a la plancha con perejil y zanahoria rallada 1 manzana	Col salteada con garbanzos (40 g de garbanzos) 140 g de merluza en papillote <sup>(1)</sup> con verduritas Yogur líquido desnatado	Crema de lentejas con verduras (40g de lentejas) Lenguado (140g) horno/plancha con limón y puntas de espárragos verdes 1 Naranja con canela	Sopa de pasta (con 30 g de pasta) 100 g de costillas de cordero a la plancha con ensalada + salsa agridulce-picante <sup>(2)</sup>  Cuajada con 1 cucharada de salvado	Cuscús con verduras (30g de cuscús) Huevos revueltos con champiñones 2 kiwis	Espinacas salteadas con piñones Solomillo de pavo plancha con pimientos del padrón salteados  1 patata (100g) al horno 1 Yogur desnatado

### CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Espárragos a la plancha Tortilla de berenjena 2 ciruelas	70g de arroz con coliflor y brócoli hervido * 140 g de rape con cebolla y tomate al horno Cuajada	Crema de champiñones Lomo de cerdo (100g) a la plancha con sésamo espolvoreado por encima y guarnición de 30 g de arroz 1 plátano	Ensalada de endibias, zanahoria y pimiento con 30 g de arroz Tortilla con setas (1 huevo) 1 yogur desnatado	Parrillada de verduras Pollo rebozado <sup>(3)</sup> arroz salteado (30g) 1 Yogur desnatado	Crema de puerros (100 g de patata) 140 g de emperador plancha con ensalada 1 Yogur desnatado	Pimientos asados Caballa al horno con cebolla y guisantes (40h) 1 Yogur desnatado

TENTENPIÉS ENTRE COMIDAS: una pieza de fruta o un yogur desnatado.

- (1) **Merluza en papillota:** envolver la merluza en papel de aluminio o estraza junto con verduras cortadas a trocitos pequeños. Colocar en una plancha bien caliente y cocer 3 minutos de cada lado.
- (2) Mezclar 3 cucharadas soperas de vinagre de módena + 1 cucharada soperas de pimienta + 150 ml de caldo.
- (3) Pollo rebozado con una mezcla de eneldo + albahaca + semillas de hinojo. Después cocinar a la plancha

**NOTA:** Los pesos de la pasta, arroz, legumbres, pan y patata están en crudo.