

Informe de Dieta Personalizado

Día 1

Desayuno

Desayuno Prodieta con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (210 g.), 3½ Tostadas integrales (40 g.), 2 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (10 g.), una pizca de Tomate (10 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Platanos

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Plátano (180 g.).

Almuerzo

Paella de verduras

Ingredientes: 1 Taza de Café de Arroz (60 g.), un poco de Tomate (20 g.), un poco de Zanahorias (20 g.), un poco de Coliflor (20 g.), un poco de Guisantes frescos o congelados (20 g.), un poco de Judías verdes (20 g.), un poco de Pimiento (20 g.), una pizca de Cebollas (10 g.), una pizca de Coles de Bruselas (10 g.), Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Vino blanco, una pizca de Ajo.

Elaboración: Al arroz previamente hervido, añadir un sofrito de cebolla, ajo, pimiento, judías, guisantes, coliflor, champiñones, tomate, sal. Cuando esté hecho, mezclarlo con el arroz.

Alérgenos: Legumbre y Sulfitos.

Kiwi

Ingredientes: 1½ Unidad mediana de Kiwi (170 g.).

Merienda

Carpaccio de mango y aguacate

Ingredientes: ½ Aguacate (90 g.), ½ Unidad mediana de Mango (40 g.), una pizca de Limón (5 g.), Aceite de oliva (2 g.), una pizca de Mostaza.

Elaboración: Cortar el mango en dos mitades y extraerle el hueso. Cortar en laminas finas. Hacer lo mismo con los aguacates. Preparar una vinagreta mezclando el aceite de oliva, el de girasol, la mostaza, la sal y la pimienta. Poner en el plato laminas de mango y aguacate alternándolas y añadir la vinagreta.

Cena

Tortilla de champiñones

Ingredientes: 1½ Huevo (70 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (70 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Huevo.

Kiwis con zumo de naranja

Ingredientes: 1½ Unidad mediana de Kiwi (130 g.), ½ Vaso de Zumo de naranja (90 g.).

Elaboración: Pelar el kiwi, cortarlo a rodajas y añadir el zumo de naranja.

Noche

Queso emmenthal

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Queso Emmenthal (60 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 11 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 2

Desayuno

Café con leche descr. y pan con tomate

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche descremada (200 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), un poco de Tomate (20 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 13½ Unidades Medianas de Fresa (200 g.).

Almuerzo

Spaghetti con parmesano

Informe de Dieta Personalizado

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Spaghetti (90 g.), ½ Ración Individual de Tomate (50 g.), un poco de Queso Parmesano (20 g.), Aceite de oliva (3 g.).
Elaboración: Hacer una salsa con el tomate. Añadir a los spaghetti y espolvorear con el queso. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo mas recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla mas pasada si es mas de su agrado.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

Pez Espada (Emperador)

Ingredientes: 1½ Ración de Pez Espada (Emperador) (220 g.).

Alérgenos: Pescado.

Merienda

Zumo de manzana fresco

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Manzanas (140 g.).

Elaboración: Licuar la manzana. No es necesario pelarla.

Cena

Ensalada de lechuga, tomate, pepino y brotes

Ingredientes: 1 Ración de Lechuga (90 g.), ½ Ración Individual de Tomate (50 g.), 1½ Puñado de Soja germinada (Brotes) (50 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (30 g.), Aceite de oliva (6 g.).

Alérgenos: Soja.

Fresas

Ingredientes: 14½ Unidades Medianas de Fresa (220 g.).

Noche

Leche descremada con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (220 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Reparto del Aceite: Puede repartir 9 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 3

Desayuno

Desayuno Prodieta

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche descremada (200 g.), 3½ Tostadas integrales (40 g.), una pizca de Tomate (10 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 15½ Unidades Medianas de Fresa (230 g.).

Almuerzo

Cocido con zanahorias y judías verdes

Ingredientes: 1 Taza de Café de Garbanzos (70 g.), ½ Taza de Caldo vegetal (60 g.), ½ Ración Individual de Judías verdes (40 g.), ½ Unidad mediana de Zanahorias (30 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (30 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Alérgenos: Legumbre, Lácteo, Soja, Apio y Gluten.

Verduras rehogadas con jamon

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas (80 g.), ½ Ración Individual de Judías verdes (50 g.), ½ Unidad grande de Zanahorias (50 g.), ½ Alcachofas frescas (50 g.), 1 Loncha de Jamon serrano (20 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Pelar y trocear las patatas y las zanahorias. Cocer al vapor junto con el resto de las verduras. Rehogar las verduras con el jamon previamente salteado.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

Merienda

Te con limon y miel

Ingredientes: 1 Taza de Tea (190 g.), 1 Cucharada de Postre de Miel (10 g.), una pizca de Limón (5 g.).

Cena

Ensalada marinera

Ingredientes: 23 Mejillones (160 g.), 1 Ración Individual de Tomate (90 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (50 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Informe de Dieta Personalizado

Elaboración: Aderezar con salsa vinagreta con moderación

Alérgenos: Moluscos.

Fresas

Ingredientes: 7½ Unidades Medianas de Fresa (110 g.).

Noche

Queso de burgos o similar

Ingredientes: ½ Ración de Queso de Burgos (40 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 10 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 4

Desayuno

Desayuno Prodieta leche

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (210 g.), 3½ Tostadas integrales (40 g.), 2 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (10 g.), una pizca de Tomate (10 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 12 Unidades Medianas de Fresa (180 g.).

Almuerzo

Tomate relleno de atun y perejil

Ingredientes: ½ Unidad grande de Tomate (140 g.), ½ lata ovalada de Atún en aceite (40 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (30 g.), una pizca de Zumo de limón (10 g.), una pizca de Pimiento (10 g.), una pizca de Cebollas (10 g.), Aceite de oliva (7 g.).

Elaboración: Sacar la pulpa de los tomates y mezclar con el aceite y el zumo de limon. Cocer la patata al vapor y hacer un pure. Mezclar el atun (con el aceite bien escurrido) junto con la cebolla, el pimiento y la pulpa de los tomates. Combinar con el pure hasta hacer una pasta. Rellenar los tomates con la pasta.

Alérgenos: Pescado.

Pulpo con tomates y pimientos

Ingredientes: 100 G. de Pulpo (100 g.), ½ Ración Individual de Tomate (40 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), un poco de Pimiento (20 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Hervir el pulpo. Rehogar la cebolla con los pimientos, añadir el pulpo y el tomate. Cocer lentamente, añadiendo agua.

Alérgenos: Moluscos.

Merienda

Fresas

Ingredientes: 15½ Unidades Medianas de Fresa (230 g.).

Cena

Alcachofas y patatas salteadas con jamón

Ingredientes: 1½ Alcachofas frescas (100 g.), ½ Unidad mediana de Patata hervida (70 g.), 1 Loncha de Jamon serrano (20 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Cocinar las alcachofas en la sartén con el jamón y añadir en el último momento las patatas

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

Kiwi

Ingredientes: 2 Unidades Medianas de Kiwi (190 g.).

Noche

Yoghourt Bio Natural

Ingredientes: 1 Yoghourt Bio Natural (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 14 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 5

Desayuno

Café con leche desc. Pan integral y queso b.

Informe de Dieta Personalizado

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche descremada (200 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (50 g.), 1 Rebanada de barra de medio de Pan Integral (30 g.).

Elaboración: Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o creer tener problemas de diabetes.

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 4 Unidades Medianas de Fresa (60 g.).

Almuerzo

Lentejas con brócoli

Ingredientes: 2 Tazas de Café de Lentejas (110 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), ½ Plato de Brécol (30 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), un poco de Pimiento (20 g.), Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Vino blanco (5 g.), 1 Ajo (5 g.).

Alérgenos: Legumbre y Sulfitos.

Naranjas

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (100 g.).

Merienda

Tea con limon y azucar

Ingredientes: 1 Taza de Tea (190 g.), una pizca de Azúcar (5 g.), una pizca de Limón (5 g.).

Cena

Ensalada tropical

Ingredientes: 1½ Endivias (60 g.), ½ cuarto de Pollo - pechuga (40 g.), un poco de Manzanas (20 g.), un poco de Zanahorias (20 g.), 1 Gambas (20 g.).

Elaboración: Aliñar la ensalada con la vinagreta aromática: vinagre, zumo de limón, sal, pimienta negra y estragón molido. Utilizar si se desea gambas de lata hervida y pelada, una cucharada o dos

Alérgenos: Crustaceos.

Piña

Ingredientes: 1½ Porción de Piña natural (200 g.).

Noche

Leche descremada

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (250 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 5 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 6

Desayuno

Desayuno Prodieta leche

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (210 g.), 3½ Tostadas integrales (40 g.), 2 Cucharadas de Postre de Cacao soluble (10 g.), una pizca de Tomate (10 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 6½ Unidades Medianas de Fresa (100 g.).

Almuerzo

Sopa de pescado

Ingredientes: 1 Taza de Caldo vegetal (220 g.), ½ Rodaja de Rape (40 g.).

Alérgenos: Lácteo, Soja, Apio, Gluten y Pescado.

Hamburguesa finas hierbas

Ingredientes: 1 Hamburguesa (90 g.), ½ Ración Individual de Tomate (40 g.), un poco de Cebollas (20 g.).

Elaboración: Sofreír las cebollas con los tomates añadir albahaca, oregano y tomillo. Reducir la salsa. Freír la hamburguesa en poco aceite y acompañar con la salsa.

Alérgenos: Sulfitos.

Merienda

Fresas

Ingredientes: 5½ Unidades Medianas de Fresa (80 g.).

Informe de Dieta Personalizado

Cena

Pizza Prodieta

Ingredientes: ½ Pizza con Tomate (130 g.),
½ lata ovalada de Atún en aceite (70 g.).

Elaboración: Sobre una base de pizza (con su queso y tomate frito) añadir el atún de lata

Alérgenos: Lácteo, Gluten y Pescado.

Carpaccio de mango y aguacate

Ingredientes: ½ Aguacate (120 g.), ½ Unidad mediana de Mango (50 g.), una pizca de Limón (5 g.), Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Mostaza.

Elaboración: Cortar el mango en dos mitades y extraerle el hueso. Cortar en laminas finas. Hacer lo mismo con los aguacates. Preparar una vinagreta mezclando el aceite de oliva, el de girasol, la mostaza, la sal y la pimienta. Poner en el plato laminas de mango y aguacate alternándolas y añadir la vinagreta.

Noche

Yoghourt Bio Natural

Ingredientes: 1 Yoghourt Bio Natural (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 6 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 7

Desayuno

Café con leche desc. Pan integral y queso b.

Ingredientes: 1 Taza de Café con leche descremada (200 g.), ½ Ración de Queso de Burgos (50 g.), un poco de Pan Integral (20 g.).

Elaboración: Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o creer tener problemas de diabetes.

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

Media mañana

Fresas

Ingredientes: 4 Unidades Medianas de Fresa (60 g.).

Almuerzo

LIBRE

Ingredientes: 1 kilocalorias libres (160 g.).

Elaboración: Se trata de hacer una comida normal (no de las que vienen en la dieta) pero CONTROLANDO las cantidades.

LIBRE

Ingredientes: 1 kilocalorias libres (160 g.).

Elaboración: Se trata de hacer una comida normal (no de las que vienen en la dieta) pero CONTROLANDO las cantidades.

Merienda

Te con leche

Ingredientes: 1 Taza de Tea (180 g.), un poco de Leche Entera (20 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Cena

Ensalada de endivias/naranjas/pollo

Ingredientes: 3 Endivias (120 g.), ½ cuarto de Pollo - pechuga (50 g.), ½ Unidad mediana de Naranjas (50 g.), un poco de Apio (20 g.).

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes troceados y aliñar con la vinagreta al apio.

Alérgenos: Apio.

Piña

Ingredientes: 1½ Porción de Piña natural (200 g.).

Noche



Leche descremada

Ingredientes: 1 Taza de Leche descremada (250 g.).



Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 0 gramos de Aceite de Oliva durante el día.


Día 1

Desayuno
- 270 g. de Desayuno Prodieta con cacao.  



Media mañana
- 180 g. de Platanos.

Almuerzo
- 200 g. de Paella de verduras.  
- 170 g. de Kiwi.




Merienda
- 130 g. de Carpaccio de mango y aguacate.

Cena
- 140 g. de Tortilla de champiñones. 
- 220 g. de Kivis con zumo de naranja.


Día 2

Desayuno
- 250 g. de Café con leche descr. y pan con tomate.  



Media mañana
- 200 g. de Fresas.

Almuerzo
- 160 g. de Spaghetti con parmesano.  
- 220 g. de Pez Espada (Emperador). 








Merienda
- 140 g. de Zumo de manzana fresco.

Cena
- 220 g. de Ensalada de lechuga, tomate, pepino y brotes. 
- 220 g. de Fresas.


Día 3

Desayuno
- 250 g. de Desayuno Prodieta.  



Media mañana
- 230 g. de Fresas.

Almuerzo
- 230 g. de Cocido con zanahorias y judías verdes.  
- 240 g. de Verduras rehogadas con jamon.     



Merienda
- 200 g. de Te con limon y miel.

Cena
- 300 g. de Ensalada marinera. 
- 110 g. de Fresas.






Día 4

Desayuno
- 270 g. de Desayuno Prodieta leche.  



Media mañana
- 180 g. de Fresas.

Almuerzo
- 240 g. de Tomate relleno de atun y perejil. 
- 200 g. de Pulpo con tomates y pimientos. 



Merienda
- 230 g. de Fresas.

Cena
- 190 g. de Alcahofas y patatas salteadas con jamón.     
- 190 g. de Kiwi.


Día 5

Desayuno
- 280 g. de Café con leche desc. Pan integral y queso b..  



Media mañana
- 60 g. de Fresas.

Almuerzo
- 230 g. de Lentejas con brócoli.  
- 100 g. de Naranjas.






Merienda
- 200 g. de Tea con limon y azucar.

Cena
- 160 g. de Ensalada tropical. 
- 200 g. de Piña.




Día 6

Desayuno
- 270 g. de Desayuno Prodieta leche.  



Media mañana
- 100 g. de Fresas.

Almuerzo
- 270 g. de Sopa de pescado.    
- 140 g. de Hamburguesa finas hierbas. 

Merienda
- 80 g. de Fresas.


Cena
- 200 g. de Pizza Prodieta.   
- 170 g. de Carpaccio de mango y aguacate.


Día 7

















Desayuno
- 270 g. de Café con leche desc. Pan integral y queso b..  

Media mañana
- 60 g. de Fresas.


Almuerzo
- 160 g. de LIBRE.
- 160 g. de LIBRE.

Merienda
- 200 g. de Te con leche. 



Cena
- 250 g. de Ensalada de endivias/naranjas/poll 
- 200 g. de Piña.

Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre  Mostaza
 Sésamo  Sulfitos  Altramuces  Moluscos  Frutos Secos


Noche

- 60 g. de Queso emmenthal. 


Noche

- 230 g. de Leche descremada con cacao.  


Noche

- 40 g. de Queso de burgos o similar. 


Noche

- 120 g. de Yoghourt Bio Natural. 


Noche

















- 250 g. de Leche descremada. 

Noche

- 120 g. de Yoghourt Bio Natural. 

Noche

- 250 g. de Leche descremada. 

Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre  Mostaza
 Sésamo  Sulfitos  Altramuces  Moluscos  Frutos Secos

Semana 1

Aceites y Grasas

- 60 g. de Aceite de oliva

Arroces y Sémolas

- 60 g. de Arroz

Azúcares y dulces

- 10 g. de Azúcar
- 10 g. de Miel

Bebidas Alcohólicas

- 0 g. de Vino blanco

Buey / ternera y derivados

- 90 g. de Hamburguesa

Cafés y Te

- 560 g. de Tea

Carne y Pescado en Conserva

- 110 g. de Atún en aceite

Carnes Blancas

- 90 g. de Pollo - pechuga

Crustáceos, Mariscos y

Moluscos

- 20 g. de Gambas
- 160 g. de Mejillones

Embutidos

- 40 g. de Jamon serrano

Espesies, Aromas y

Preparados

- 0 g. de Ajo
- 40 g. de Cacao soluble

Fruta Fresca

- 200 g. de Aguacate
- 1,5 kg. de Fresa
- 320 g. de kilocalorias libres
- 490 g. de Kiwi
- 10 g. de Limón
- 80 g. de Mango
- 160 g. de Manzanas
- 150 g. de Naranjas
- 400 g. de Piña natural
- 180 g. de Plátano

Huevos y Derivados

- 70 g. de Huevo

Índice Glucémico Bajo

- 20 g. de Guisantes frescos o congelados

Lácteos y derivados

descremados

- 800 g. de Café con leche descremada
- 1,4 kg. de Leche descremada
- 140 g. de Queso de Burgos

Lácteos y derivados enteros

- 20 g. de Leche Entera
- 250 g. de Yoghourt Bio Natural

Legumbres

- 70 g. de Garbanzos
- 110 g. de Judías verdes
- 110 g. de Lentejas
- 50 g. de Soja germinada (Brotos)

Pan y Complementos

- 30 g. de Pan
- 50 g. de Pan Integral
- 160 g. de Tostadas

Pastas Alimentarias

- 90 g. de Spaghetti

Pescados Azules

- 220 g. de Pez Espada (Emperador)

Pescados Blancos

- 100 g. de Pulpo
- 40 g. de Rape

Platos Precocinados

- 130 g. de Pizza con Tomate

Quesos Grasos

- 60 g. de Queso Emmenthal
- 20 g. de Queso Parmesano

Salsas y condimentos

- 0 g. de Mostaza

Verduras y hortalizas

- 150 g. de Alcachofas frescas
- 20 g. de Apio
- 30 g. de Brécol
- 290 g. de Caldo vegetal
- 140 g. de Cebollas
- 70 g. de Champiñones
- 10 g. de Coles de Bruselas
- 20 g. de Coliflor
- 180 g. de Endivias
- 90 g. de Lechuga
- 70 g. de Patata hervida
- 140 g. de Patatas
- 30 g. de Pepinos
- 70 g. de Pimiento
- 520 g. de Tomate
- 120 g. de Zanahorias

Zumos envasados

- 10 g. de Zumo de limón
- 90 g. de Zumo de naranja

Día 1

Desayuno

Desayuno Prodieta con cacao

Recetas Alternativas

Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.

Media mañana

Platanos

Fresas.

Almuerzo

Paella de verduras

Kiwi

Clementinas, Piña, Naranjas.

Merienda

Carpaccio de mango y aguacate

Fresas con zumo de naranja, Naranjas, Fresas.

Cena

Tortilla de champiñones

Tortilla española.

Kiwis con zumo de naranja

Clementinas, Piña, Naranjas.

Noche

Queso emmenthal

Queso de burgos o similar, Yoghourt Bio Natural, Leche descremada.

Día 2

Desayuno

Café con leche descr. y pan con tomate

Recetas Alternativas

Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.

Media mañana

Fresas

Platanos.

Almuerzo

Spaghetti con parmesano

Macarrones con atun, Macarrones con tomate y albahaca, Macarrones vegetarianos.

Pez Espada (Emperador)

Sashimi de salmón, Salmón, Anchoa Frescas.

Merienda

Zumo de manzana fresco

Zumo de naranja / azucar, Piña, Clementinas.

Cena

Ensalada de lechuga, tomate, pepino y brotes

Ensalada calabresa, Tortilla de patatas con lechuga, Tortilla de calabacin, patata, cebolla.

Fresas

Naranjas, Piña con zumo de naranja, Kiwis con zumo de naranja.

Noche

Leche descremada con cacao

Leche descremada, Yoghourt Bio Natural, Queso de burgos o similar.

Día 3

Desayuno

Desayuno Prodieta

Recetas Alternativas

Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.

Media mañana

Fresas

Platanos.

Almuerzo

Cocido con zanahorias y judías verdes

Arroz a la marinera, Estofado de ternera, Estofado de patatas con mero y sepia.

Verduras rehogadas con jamon

Ensalada de maiz, piña y pollo, Champiñones salteados, Tortilla de patatas con lechuga.

Informe de Dieta Personalizado

<u>Merienda</u>	Te con limon y miel	Zumo de tomate, Café cortado descafeinado y descremado, Cafe con leche descremada.
<u>Cena</u>	Ensalada marinera	Ensalada de cogollos y anchoas, Ensalada tropical, Ensalada de sardinas y atún.
	Fresas	Naranjas, Piña con zumo de naranja, Kiwis con zumo de naranja.
<u>Noche</u>	Queso de burgos o similar	Yoghourt Bio Natural, Queso emmenthal, Leche descremada.

Día 4

Recetas Alternativas

<u>Desayuno</u>	Desayuno Prodieta leche	Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.
<u>Media mañana</u>	Fresas	Platanos.
<u>Almuerzo</u>	Tomate relleno de atun y perejil	Acelgas salteadas, Ensalada de lechuga y brotes de soja, Ensalada de lechuga y espárragos.
	Pulpo con tomates y pimientos	Lenguado champiñones y verduras, Merluza champiñones y verduras, Calamares plancha con ensalada mixta.

<u>Merienda</u>	Fresas	Platanos.
<u>Cena</u>	Alcahofas y patatas salteadas con jamón	Verduras rehogadas con jamon, Ensalada de patatas y atun, Ensalada de maiz, piña y pollo.
	Kiwi	Clementinas, Piña, Naranjas.
<u>Noche</u>	Yoghourt Bio Natural	Leche descremada, Leche descremada con cacao, Queso de burgos o similar.

Día 5

Recetas Alternativas

<u>Desayuno</u>	Café con leche desc. Pan integral y queso b.	Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.
<u>Media mañana</u>	Fresas	Platanos.
<u>Almuerzo</u>	Lentejas con brócoli	Garbanzos, cocido, Garbanzos espinacas y huevo duro.
	Naranjas	Piña con zumo de naranja, Kiwis con zumo de naranja, Piña.
<u>Merienda</u>	Tea con limon y azucar	Zumo de tomate, Cafe cortado descremado, Cafe descafeinado solo.
<u>Cena</u>	Ensalada tropical	Ensalada de endivias/naranjas/pollo, Ensalada marinera, Ensalada de cogollos y anchoas.
	Piña	Clementinas, Kiwis con zumo de naranja, Piña con zumo de naranja.

Informe de Dieta Personalizado

Noche

Leche descremada

Leche descremada con cacao, Yoghourt Bio Natural, Queso de burgos o similar.

Día 6

Desayuno

Desayuno Prodieta leche

Recetas Alternativas

Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.

Media mañana

Fresas

Platanos.

Almuerzo

Sopa de pescado

Ensalada de lechuga y espárragos, Espárragos, Ensalada mixta tipo II.

Hamburguesa finas hierbas

Albóndigas de pavo con salsa de yogur, Bacalao con patatas, Pollo con alcachofas.

Merienda

Fresas

Platanos.

Cena

Pizza Prodieta

Bocadillo integral de atun y lechuga, Tostadas int. con jamon york, Tostadas int. con atun.

Carpaccio de mango y aguacate

Fresas con zumo de naranja, Naranjas, Fresas.

Noche

Yoghourt Bio Natural

Leche descremada, Leche descremada con cacao, Queso de burgos o similar.

Día 7

Desayuno

Café con leche desc. Pan integral y queso b.

Recetas Alternativas

Desayuno Prodieta solo zumo de naranja.

Media mañana

Fresas

Platanos.

Almuerzo

LIBRE

Crema de pimientos, Ensalada verde, Espárragos.

LIBRE

Crema de pimientos, Ensalada verde, Espárragos.

Merienda

Te con leche

Cafe cortado, Cafe cortado descremado, Cafe solo.

Cena

Ensalada de endivias/naranjas/pollo

Ensalada tropical, Ensalada marinera, Ensalada de champiñones.

Piña

Clementinas, Kiwis con zumo de naranja, Piña con zumo de naranja.

Noche

Leche descremada

Leche descremada con cacao, Yoghourt Bio Natural, Queso de burgos o similar.