

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo revuelto con ½ aguacate + puñado de arándanos - Tostada integral con aceite y jamón serrano + yogurt natural - Yogurt natural + 1 pieza de fruta + 1 cucharadita de semillas de chía y 3 nueces Puedes tomar café o infusión, siempre sin azúcar y evitando los edulcorantes						
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> - 3 nueces o 6 almendras - Pieza de fruta - Yogurt natural Puedes tomar café o infusión, siempre sin azúcar y evitando edulcorantes. Si no tienes hambre entre horas, no comas.						
COMIDA	Muslos de pollo al horno con cebolla, tomate, berenjena y calabacín	Salmón a la plancha con espárragos y champiñones salteados	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata + Lata de atún + Huevo duro	Lentejas de verdura	Berenjena rellena de carne picada (boloñesa con tomate triturado, no frito)	Ensalada de tomate y pepino + Lubina al horno con cebolla y patata	LIBRE
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> - 3 nueces o 6 almendras - Pieza de fruta - Yogurt natural Puedes tomar café o infusión, siempre sin azúcar y evitando edulcorantes. Si no tienes hambre entre horas, no comas.						
CENA	Ensalada de tomate, brotes verdes, zanahoria rallada y ½ aguacate + Queso fresco de oveja	Crema de verduras sin patata + Pinchos de pollo a la plancha	Mejillones vapor + Ensalada de tomate, brotes verdes, zanahoria rallada y ½ aguacate	Merluza a la plancha con ajo y perejil + Alcachofas al vapor con vinagreta	Revuelto de calabacín y champiñones	LIBRE	Crema de verduras + Huevo duro

Si lo necesitas, puedes tomar una pieza de fruta de postre. Recuerda comer despacio y masticando mucho los alimentos.