



DIETA HIPOCALÓRICA

PRIMERA SEMANA

- DEL 23 AL 29 DE MAYO
- DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JULIO
- DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
- DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con York

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporalada

MARTES

COMIDA

Arroz con verduras

Merluza al limón y cebolla pochada

Fruta temporalada

CENA

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla al vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

CENA

Trampó

Filete de pollo encebollado y puerros salteados con orégano

Fruta temporalada

JUEVES

COMIDA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

CENA

Pan con atún

Jamón york

Fruta temporalada

VIERNES

COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Fruta temporalada

CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Patatas asadas

Yogur desnatado sabores

CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Fruta temporalada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA HIPOCALÓRICA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO
- DEL 4 AL 10 DE JULIO
- DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
- DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Ensalada de patatas y pimientos asados

Salchichas y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

CENA

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Ensalada de patata con remolacha

Palometa al horno y verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Brócoli rehogado

Tortilla de atún y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar con verduritas

Yogur desnatado sabores

CENA

Rollitos de york y queso

Ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Arroz con champiñones

Tiras de pollo salteadas

Fruta temporada

CENA

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Gazpacho andaluz

Jamón york y queso fresco

Yogur desnatado sabores

CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Ragout de ternera cocido con patatas asadas

Yogur desnatado sabores

CENA

Filete de pavo a la plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA HIPOCALÓRICA

TERCERA SEMANA

- DEL 2 AL 8 DE MAYO
- DEL 6 AL 12 DE JUNIO
- DEL 11 AL 17 DE JULIO
- DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
- DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE

LUNES

COMIDA

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduras

Yogur desnatado sabores

CENA

Trampó de garbanzos

Rollito de york y queso y ensalada

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Ensaladilla vapor

Abadejo al horno y acelgas rehogadas

Fruta temporada

CENA

Menestra de verduras rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Filete de pollo al horno y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

CENA

Vychissoise

Salchichas de ave a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Trampó

Tortilla francesa y tomate al horno

Fruta temporada

CENA

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Yogur desnatado sabores

VIERNES

COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduras

Yogur desnatado sabores

CENA

Judías verdes rehogadas con patatas

Jamón york y queso fresco y ensalada

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de alubias

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

CENA

Huevos duros con salsa de tomate

Jamón a la plancha y brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Tilapia al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

DIETA HIPOCALÓRICA

CUARTA SEMANA

- DEL 9 AL 15 DE MAYO
- DEL 13 AL 19 DE JUNIO
- DEL 18 AL 24 DE JULIO
- DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
- DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Gazpacho andaluz

Ragout de pavo cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporalada

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Salchichas a la plancha

Fruta temporalada

CENA

Crema de calabaza

Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit de estiu

Fruta temporalada

CENA

Trampó

Jamoncitos de pollo asado sin piel y patatas al vapor

Fruta temporalada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

CENA

Jamón york y queso fresco

Tomate grillé

Yogur desnatado sabores

VIERNES

COMIDA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno y tomate rodaja

Yogur desnatado sabores

CENA

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporalada

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Fruta temporalada

CENA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y verduritas

Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Parrilla de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

CENA

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA HIPOCALÓRICA

QUINTA SEMANA

- DEL 16 AL 22 DE MAYO
- DEL 20 AL 26 DE JUNIO
- DEL 25 AL 31 DE JULIO
- DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos
Huevos a la plancha y patatas asadas
Yogur desnatado sabores

CENA

Menestra de verdura rehogada con patatas
Palometa en adobo con cebolla pochada
Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz blanco
Jamoncitos de pollo asados sin piel y zanahoria baby
Fruta temporada

CENA

Ensalada de lentejas
Trotilla de claras
Yogur desnatado sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Coliflor rehogada
Ragout de ternera cocido y verduritas
Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de tomate
Filete de pollo a la plancha con patatas asadas
Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con verduras
Merluza al horno con limón y cebolla pochada
Yogur desnatado sabores

CENA

Pan tostado con jamón york
Queso fresco
Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Trampó
Filete de pollo al limón y romero con juliana de verduras y albahaca
Yogur desnatado sabores

CENA

Huevos duros con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras
Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Arroz con verduras
Merluza al horno y cebolla pochada
Yogur desnatado sabores

CENA

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Ensaladilla vapor
Tiras de pollo salteado con verduras
Yogur desnatado sabores

CENA

Filete de pavo plancha
Patatas asadas
Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral